BOLD

#32

MAGAZINE

LIFESTYLE × URBAIN × LUXEMBOURGEOIS

ACTUALITÉ × CULTURE × TENDANCE × TRUE LIFE × EXPLORATION × 04/05.2015

SAMSUNG

Galaxy S6 edge

NEXT IS NOW

AVEC

SCOUBIDO

L'offre mobile que vous composez selon vos envies

www.post.lu • 8002 8004

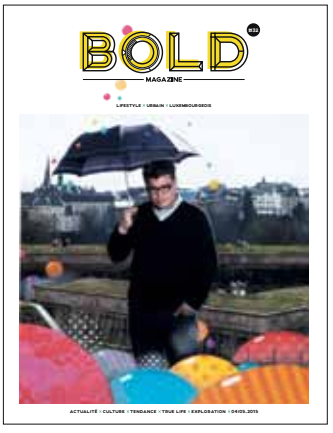
POST LUXEMBOURG

ÉDITO

CECI N'EST PAS UN EDITO!

J'ai récemment eu une conversation plutôt triste avec quelqu'un qui ne voyait pas l'utilité de l'EDITO. Une personne qui ne comprenait pas le principe d'un Éditorial en première page d'un magazine, et qui plus est d'un «lifestyle gratuit», qualifiant la chose d'inutile, jugeant l'exercice pompeux et prétentieux et l'éditorialiste de nombriliste. Flûte alors! En voilà encore un(e) qui se laisse attraper par quelques médias peu scrupuleux, qui laissent aux soins des moins qualifiés leur symbolique première page… Pour sûr, nous ne sommes pas le Monde, malheureusement nous n'avons pas l'équipe de sauvageons de chez *VICE*, les groupies des *Inrocks* ou l'histoire de *Télérama*, mais avec beaucoup de travail et en gardant la tête haute, nous essayons de créer notre identité, notre style, notre monde, et fort heureusement celui-ci s'éloigne du plus possible de ces torchons qui oublient qu'un Edito s'écrit avec les tripes… Alors, encore une fois, en nageant à contre-courant, mais tout en restant ouvert au débat, pour ce #32, nous avons laissé cet Edito aux plus impartiaux de tous: nos lecteurs…

«Bold est un état d'esprit.» /Julie × *«Bold est exceptionnel!»* /Kévin × *«Bold est simplement complet, simplement intrigant, simplement libre, simplement Bold!»* /Fabrizio × *«Ce que j'aime dans Bold? J'y retrouve ce que je cherche. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'on trouve de l'audace, dans ce magazine… et on en a tellement besoin au quotidien…»* /Greg × *«Bold est «LE» magazine qui sait nous mettre en haleine, et il tient toutes ses promesses. Je le lis avec plaisir et surtout il me permet de rester dans la tendance.»* /Steve × *«BOLD, c'est couillu, c'est écrit comme on parle (enfin comme parlent les jeunes), c'est joli et c'est drôle! Mes enfants sont trop jeunes pour le lire et moi trop vieille, mais on le lit quand même.»* /Jade × *«Bold est une source d'inspiration.»* /Kévin M × *«Bold est une échappatoire.»* /Lou × *«Je finis toujours par rigoler toute seule en lisant BOLD et pour un magazine intéressant et intelligent, c'est un gros plus!»* /Letitia × *«Bold, c'est de la branlette!»* /un vieux nommé Romain × *«Enfin une revue divertissante avec du contenu. Enfin une revue où on ne nous prend pas pour des bœufs mais pour des êtres pensants et intéressés par les belles choses de ce monde comme la musique, l'art, le théâtre, la culture.»* /Nad × *«Bold est chronophage pour mon ami auteur et metteur en scène…»* /Cyril × *«Bold est un moment de détente partagé avec mes collègues, pour se remotiver avant de retourner à la frénésie et à la dure réalité de l'open space!»* /Gaëlle × *«Bold c'est ce qu'il faudrait qu'on fasse/qu'on soit mais qu'on ne fait pas (forcément)!»* /Camille × *«Bold est génial. Et, surtout, c'est le renouveau de la presse à Luxembourg.»* /Sarah × *«Bold est unique en son genre, il est cool, il est beau, il est hypra intéressant! Bref, il déchire! Il a amené un nouveau souffle dans la presse luxembourgeoise!»* /Julie × *«Bold dit «merde»! Et putain ça fait du bien!»* /François × *«Bold, sans révolutionner le genre, sent fort la renégoce d'une presse qui au Lux est un peu perdue.»* /Jessica × *«Bold, c'est jeune mais pas con, riche mais gratuit, luxembourgeois mais pas petit.»* /Marc × *«Bold est une bouffée de création et de découverte à chaque page tournée».* /Ambroise × *«Bold est Bold»* /Godefroy



×COVER

SUMO

Au départ, on avait prévu de shooter Sumo au milieu du Kinnekswiss, le parc coincé entre le parking des Glacis et Pescatore. L'après-midi était belle, l'ambiance très sympa, mais ces premières photos n'avaient pas l'allure souhaitée. Du coup on est allés derrière le Musée Dräi Eechelen, l'ancienne forteresse qui domine la capitale, pour obtenir le bon cliché. Sumo m'avait déjà prévenu qu'il avait l'intention de peindre sur la couv', on lui a fait confiance et on est très fier d'avoir une œuvre originale de Sumo sur notre #32! Photographie par David Phillips.

×OURS

DIRECTION
Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

RÉDACTEUR EN CHEF
Godefroy Gordet
redaction@boldmagazine.lu

PHOTOGRAPHE
Simon Giovanini

RÉDACTEURS
Emma Braggio I Nathalie Becker
Chris B. I Magalie Eylenbosch
Godefroy Gordet I Julie Gordet
Aurélie Guyot I Renaud Jesionek
Julie Kieffer I Toze
Stagiaire: Léna Fernandes

CONSEIL EN COMMUNICATION
Aurélie Dethier & Laura Deleersnyder
service.commercial@boldmagazine.lu
Stagiaire: Antoine Camera

MISE EN PAGE
Alinéa communication
Julie Mallinger
Stagiaire: Maëlle Schollaert

SOCIÉTÉ ÉDITRICE
WAT éditions Sàrl
74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg
Tél.: +352 26 20 16 20

ABONNEMENT - 8 numéros / an
Coupon à envoyer à **WAT éditions**
avec preuve de paiement
Nom:.....
Prénom:.....
Adresse:.....
Luxembourg 24€ / Pays frontaliers 32€
A verser sur le compte BGL
LU43 0030 4038 5982 0000

Toute reproduction de ce magazine, même partielle, est interdite.

CIM CONTRÔLE 2013

20 200 exemplaires

WWW.BOLDMAGAZINE.LU

JOIN US!

SOMMAIRE

ACTUALITÉ

BREF 06
L'ALCOOL

PEOPLE 07
FRANÇOIS THEUREL

SOMEBODY 08

NEW 12

BILLET D'HUMOUR 14
LES HIC
DU CONTRÔLE TECHNIQUE

SNAPSHOT 78

CULTURE

PLAYLIST 16

L'AGENDA 17

ARTY 24
SUMO
«DE LA MUSIQUE
POUR LES YEUX»

MUSIC 26
FAUVE ≠
L'OBSESSION
DU MOT JUSTE

ACTU CINÉ 29

TENDANCE

MODE D'EMPLOI 30
THE COAT COMPANY

L'INTERVIEW 40
LA PANOPLIE
GÉRALD ROSSI
& OLIVIER SUDRE

LA LISTE 42

CONCOURS 47

DÉCRYPTAGE 48

STREET MODEL 50

MODE 3.0 51
RESTEZ CONNECTÉS!

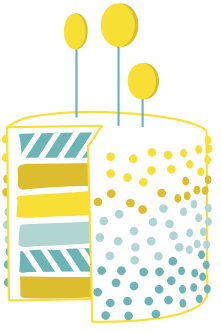
MONTREZ-VOUS 52
MÉCANIQUE HIGH-TECH
MONT-BLANC S'INSCRIT
DANS LE FUTUR

L'HOMME 53

TRUE LIFE

REPORTAGE 54
LE BIEN-ÊTRE,
«UN ESPRIT SAIN
DANS UN CORPS SAIN»

START UP 62
ZFATE.LU
CROWDFUNDING EUROPÉEN



MUM'S & DAD'S 64
HAPPY B-DAY KID

KID'S SHOPPING 66
HAPPY COMMUNION

EXPLORATION

TOYS 67

TRIP 68
PAS DE BOUCHONS
POUR ALLER À LIÈGE

CRASH TEST 70
FORD FOCUS ST

DESIGN 72
ON MET LE NEZ DEHORS

FOOD 76
FAIS TOURNER LES BEUM'S!

LIKE A
JAZZ
4TH EDITION
MACHINE
INTERNATIONAL JAZZ
FESTIVAL DUDELANGE
14 -17 MAY 2015
WWW.JAZZMACHINE.LU
PIT DAHM TRIO FEAT. HARMEN FRAANJE
RADIO.STRING.QUARTET.VIENNA
M.PORTAL — V.PEIRANI — E.PARISIEN
JEFF HERR CORPORATION
ANTOINE BERJEAUT 6TET/ WASTELAND
MICHEL REIS PARIS 4TET
PHRONESIS
RABIH ABOU-KHALIL TRIO
KYLE EASTWOOD
POL BELARDI'S URBAN VOYAGE
ORGANIC TRIO
DAUNER/DAUNER
FRANCO AMBROSETTI 6TET
PASCAL SCHUMACHER
WAYNE KRANTZ TRIO
MACEO PARKER
© Lazzarini Marc - layout by Bunker Palace
opderschmelz
DIDDELENG
music:LX
SACEM
emile weber

L'ALCOOL

Texte **Godefroy Gordet**

Sources: who.int (OMS), libération (.fr), trappist.be, planetoscope.com, ec.europa.eu, www.sante.public.lu

13,74G/LITRE DE SANG

D'après le journal Polonais Wiadomosci Gazeta, un trentenaire aurait explosé le record d'alcoolémie avec 13,74g d'alcool par litre de sang.

150L/PERS./AN

La République tchèque est le plus grand consommateur de bière au monde avec près de 150 litres par personne et par an (Pilsner Urquelle).

14,61L D'ALCOOL

A la tête du classement Européen, le Lux' comptabilise 14,61 litres d'alcool pur vendu par an et par personne. On sait maintenant pourquoi tant de monde passe la frontière chaque matin...

60G D'ALCOOL

Les Brésiliens (homme) sont les plus susceptibles de prendre les plus grosses cuites, avec une consommation de 60 grammes d'alcool pur en une occasion (6 verres standard ou un demi, un verre de vin et un verre de whisky). Paye ta casquette!

1&2€/BIÈRE

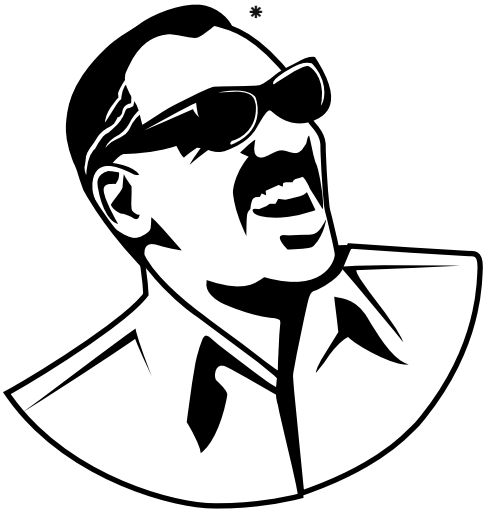
C'est à Sofia en Bulgarie qu'il faut aller pour se coller la moins chère des murges, le niveau des prix est de 67 pour 175 en Finlande (sur une moyenne de 100). Une bière coûte entre 1 et 2 euros.

140 KCALORIES

Dans une bière contre 105 kcalories dans 12,5 cl de vin et en moyenne 120 kcalories pour une coupe de champ'.

+ DE 30%

de la production d'alcool au monde est produite illégalement.



96° D'ALCOOL

La boisson la plus forte du monde est un alcool bolivien de sucre de canne atteignant les 96° d'alcool. De quoi vous rendre aveugle en un shooter! (*Juste pour info, c'est Ray Charles!)

2 000 000 $

La bouteille d'alcool la plus chère est cotée à 2 000 000 $ pour un Cognac Henri IV Dudognon Heritage.

FRANÇOIS THEUREL
(A.K.A. LE FOSSOYEUR DE FILMS)

Depuis déjà deux ans, il nous enchante avec ses chroniques documentées et intelligentes sur de grandes thématiques du cinéma (la mythologie au cinéma, la peur au cinéma, les suites de trop) ou sur des films à part entière que certains d'entre vous auront peut-être oubliés (Zardoz notamment). Entre un James Lipton façon Actor's Studio (pour l'érudition) et un Boogieman bienveillant, François Theurel, par le biais de son alter ego Le Fossoyeur de Films, saura, à coup sûr, vous captiver par la justesse de son propos et son humour. C'est alors qu'il s'apprête à lancer courant juillet Elements City, un projet Transmédia, avec son acolyte Mathieu Pradalet (de la chronique French Food Porn que je vous conseille également)...

31
ans

92
vidéos
sur Youtube

1+1
1 an en Australie
+ 1 an en Suède

Son Parcours

A priori rien ne le destinait à rentrer dans le monde de plus en plus concurrentiel de la chronique vidéo *YouTube*.
Après un Bac S et une Maîtrise en Science Politique (dont une année d'étude à Melbourne et un stage à l'ambassade de Stockholm en tant qu'assistant de l'attaché culturel), il s'oriente vers un Master 2 en Sciences de l'Information et de la Communication à l'université d'Avignon.
Alors qu'il est également chargé de cours, il pond une thèse, dont l'intitulé présageait déjà de la profondeur d'analyse de ses futures vidéos: *Le Spectateur en mouvement: perspectives et impacts de la diffusion cinématographique numérique sur les pratiques spectatorielles en milieu festivalier* (la thèse est disponible sur le net).
Un homme qui va au fond des choses donc, et qui présente un parcours fort honorable mais qui ne le satisfaisait pas entièrement: «*Je n'avais pas envie de continuer dans le circuit universitaire, alors je me suis dit qu'il fallait que je me botte le cul maintenant pour sortir de cette zone de confort. C'est pourquoi je suis parti pour bosser sur mes propres projets dont ce projet de vidéos qui me trottait en tête depuis quelque temps*».

La naissance du Fossoyeur

«*Ça faisait des années que j'étais client des formats de chroniques vidéos, cinéma ou autre, tel que ça se faisait outre Atlantique avec le Nostalgia Critic par exemple. Mais mes inspirations principales étaient plus des gens comme la Nostalgia Chick, Spoony ou le Cinema Snob avec leurs personnages hauts en couleur*». Des références fortes couplées à une envie d'écriture et de création pour un objectif clair: «*Faire de l'analyse saupoudrée d'humour*».C'est lors d'un road trip italien et de la visite d'un musée du cinéma que lui vient l'idée du «*Fossoyeur*», cet être qui déterre des films pour nous les présenter: «*C'est un personnage un peu décalé qui permet de trouver l'équilibre entre la pédagogie et le divertissement. Mais, surtout, il s'inscrivait également dans ma volonté première de parler principalement de cinéma de genre. Et le Fossoyeur pourrait tout à fait sortir d'une hypothétique série Z des années 50 à la Ed Wood*».
Une trouvaille qui comporte d'autres avantages, plus terre à terre: «*C'était aussi pour marquer les esprits! Il y a une dimension communicationnelle dedans: c'est le mec qui a une putain de pelle sur l'épaule!*». Mais, avec le Fossoyeur, on en revient toujours à la beauté du phrasé et des mots: «*Ça fonctionnait bien en bouche avec l'allitération en F.*» Tout simplement.

Sa fierté

«*Il y a un épisode du Fossoyeur que j'aime particulièrement: celui sur Zardoz. Là j'ai vraiment commencé à développer la scénarisation autour du personnage avec ce côté bizarroïde, mais en même temps drôle, car on ne sait pas s'il est fou. Je me suis vraiment éclaté à faire ça et c'est vraiment la chronique qui se rapproche le plus de ce que je veux faire en terme de ton et de contenu.*»

A venir

En plus du Fossoyeur, François s'est fortement impliqué ces deux dernières années dans *Element City* un projet Transmédia de Science Fiction dont son ami Mathieu Pradalet est l'instigateur. Il nous explique: «*J'avais commencé il y a plus de 10 ans à écrire des petites histoires centrées sur des personnages différents et qui, au final, s'inscrivaient dans un univers commun qui mêlait mythologie grecque, Science Fiction et roman noir des années 30 à la Raymond Chandler. C'est cette base qui a fini par donner ce qu'est Elements City aujourd'hui.*»
C'est à la suite de leur rencontre à l'université que les deux hommes se lie d'amitié et finissent par mûrir cette entreprise qui réunira des composantes musicales, littéraires et filmiques: «*C'est un projet Transmédia dans le sens où chaque couche média va répondre à l'autre et se nourrir de l'autre.*»

À SUIVRE!

× En juillet sortira le premier clip vidéo intitulé *Black Coffee Time*, «*Il serait plus juste de parler de court métrage musical*», explique François. Un programme alléchant, qu'il nous tarde de découvrir!

Texte **Renaud Jesionek**
Image **François Theurel**

Textes
Godefroy Gordet
Images
Simon Giovanini

× JILL CROVISIER ×

En 2005, Jill s'envole pour Pékin pour représenter le Luxembourg au *China-EU Art summer school*. Après avoir obtenu un prix supérieur en danse classique et contemporaine au Conservatoire d'Esch-sur-Alzette, la jeune danseuse travaille avec Jean Guillaume Weis au Laos. Par la suite Jill part se former en France à Montpellier et au sein d'écoles prestigieuses à New York. En 2013, Jill crée la *JC Movement Dance Company* avec sa première création *R!CE* qui tournera en Asie et se mets aussi à la vidéo danse avec la *JC movement production*. Après, l'Israël, l'Indonésie, l'Australie… ou encore l'Allemagne, elle nous confie, *«Je pars bientôt au Canada puis à New York. Mais je ne veux pas trop en dire…»* Jusqu'au dimanche 26 avril elle danse à la Banannefabrik, et présente sa nouvelle création *We are We*, profitez-en!
www.danse.lu

2005
Représentante luxembourgeoise à la China EU Art Summer School

2012
Elle rejoint pour un an la Dance journey Kibbutz Contemporary Dance Company

2013
Création de la JC Dance Company

× JÉRÔME KONEN ×

Surdoué du spectacle luxembourgeois, pour Jérôme Konen le ciné Utopia est un lieu très symbolique, *«c'est là que tout a commencé.»* Il y a 7 ans Jérôme décide de se prendre une année sabbatique durant laquelle une passion pour la scène commence à germer. S'en suit, une licence en Arts du Spectacle à Metz, de l'assistanat pour Anne Simon du TNL, la coordination du *festival Monodrame* pour Steve Karier, l'organisation de cycle de performances au MUDAM avec Anna Loporcaro, puis un investissement florissant au TROIS C-L, pour qu'aujourd'hui, le jeune metteur en scène laisse une empreinte indélébile dans ce petit monde de théâtreux et de danseurs. Tout juste nommé directeur du Kinneksbond, Centre Culturel Mamer, Jérôme Konen a de bien belles ambitions, *«Je veux me démarquer. Explorer des niches. Programmer des spectacles transversaux, qui n'excluent personne et qui marquent, tant émotionnellement, qu'intellectuellement.»*
www.kinneksbond.lu

15.11 1987
Naissance à Luxembourg-Ville

17.03 2010
Première assistanat auprès d'Anne Simon sur Kult

07.07 2011
Première édition du Fundamental Monodrama Festival

1974
Naissance à Dudelange

1994
Construction de sa première résidence

1998
Création de Unité d'Habitation

× STEVE KRACK ×

Né à Dudelange, Steve Krack passe son enfance à Esch, *«à la dure»*. Autodidacte accompli, celui qui se dit Eschois se lance dans les affaires en 94, il n'a que 20 ans et déjà il bouscule le Grand Duché. Il créé *Unité d'Habitation* en 98, une entreprise spécialisée dans la rénovation et la construction de résidence haut de luxe, *«Nous réutilisons plutôt que de détruire. Nous voulons conserver l'âme de l'ancien, cette histoire que chaque bâtiment abrite.»* Pour le cliché, Steve nous accueille dans l'ancienne Brasserie Funck-Bricher. L'un de ses plus passionnants chantiers au Grund, *«ici tu as la plus belle vue de Luxembourg. Profites-en bientôt on fait la toiture!»* plaisante le luxembourgeois… Allez faire un tour chez Brigitte au 10, route d'Echternach, son resto' est fraîchement ouvert! **www.u-h.lu**

× DANIELLE IGNITI ×

1974
première prise de pilule contraceptive

1991
concert de Miles Davis au Stadio Olimpico à Rome

DEMAIN
«C'est bon de savoir que ça continue…»

Enthousiaste de nature et grande passionnée de culture depuis toujours, Danielle Igniti est depuis 1990 attachée au service culturel de la ville de Dudelange. Responsable de l'*Opderschmelz* depuis 2007, elle gère également les centres d'art *Nei Liicht* et Dominique Lang. A l'initiative de l'incontournable festival *Jazz Machine* (du 14 au 17.05) qui fait pas mal de bruit depuis 2012, Danielle ne s'arrête jamais de rêver d'art. En témoignent les piles de magazines culturels qui s'accumulent dans son bureau. Véritable personnalité du monde culturel au Grand Duché, on a rencontré la souriante Danielle au détour d'une photo qu'elle tenait à prendre devant le tableau de l'artiste Damien Deroubaix, en plaisantant: «*On va mettre un peu de couleur au milieu de ces mineurs!*» **www.opderschmelz.lu**

SHOP

L'OCCITANE

La grande marque de cosmétiques créée par Olivier Baussan s'installe au cœur de la cité capitale du Grand-Duché. Connue pour ses produits de beauté et de soin pour le visage, corps et bain, obtenus à partir d'alliance de différentes huiles essentielles, l'Occitane développe des gammes de produits en accord avec les préceptes de l'aromathérapie et de la phytothérapie.

11, avenue de la Porte-Neuve
L-2227 Luxembourg.
Tél.: 262 00 995.
Du lundi au samedi de 10h à 18h.

TATTOO TIME

WILSON OLIVEIRA TATTOO

Ambiance cosy sur fond musical, pour le premier salon de tatouage tout juste inauguré du tatoueur Wilson Oliveira. L'artiste exerce depuis 4 ans et s'est spécialisé dans les styles Chicano, black and grey realism et possède une belle expérience dans la calligraphie.
Le type est un incontournable désormais ici au Luxembourg. Pour voir son travail, rendez-vous sur sa page Facebook: «Wilson Oliveira Tatto artist».

33a route de Luxembourg
L-7240 Béreldange, Luxembourg.
Les lundis de 12h à 18h, mardi, jeudi, vendredi de 10h à 19h, le samedi de 10h à 17h, fermé le mercredi.

SORTIE

SIXTYFOUR° BAR

Tirant son nom de la température idéale à laquelle doit être servi un whisky, le nouveau bar du Sofitel Europe au Kirchberg a rouvert il y a quelques semaines. Remanié par le designer Mauro Doro et le studio M3, l'endroit et classe, élégant et engageant… Orné d'une œuvre murale grand format de l'artiste Corinne Deriot, le lieu est décoré par des tons qui rappellent le noble alcool qu'est le whisky, dans l'esprit de la carte qui propose 130 whiskys différents. On y sirote ici certains des meilleurs whiskys du monde dans une ambiance spacieuse et lumineuse la journée profitant d'une vue imprenable, puis feutrée et intime le soir venu respectant le standing de l'hôtel. Notons que le fumoir, sorte de boudoir calme, conserve sa belle cave à cigare pour les heureux amateurs.

4 rue du Fort Niedergrunewald.
Tél.: +352 (0)4 37 761.
Ouvert tous les jours de 10h à 1h.

SORTIE

CASA DEL CAFFÉ

A La Casa Del Caffé un gentil couple d'Italiens vous accueille avec le sourire et vous invite à déguster de délicieux cafés pressés à l'ancienne. Stella, la patronne, dirige cette boutique chaleureuse où le café est coulé de façon artisanale. Du vrai café napolitain à savourer sur place ou à emporter couplé avec un étal comportant toutes les grandes marques de café. Mais au Casa Del Caffé on peut aussi acheter sa machine à café italienne, des confitures, des pâtes à tartiner artisanales, un large choix de macarons sans gluten et de pâtisseries réalisées par le champion du monde Luigi Biasetto. En plus, dès avril Stella te propose de bonnes glaces artisanales sans lait et sans sucre… A découvrir!

11, avenue de la Porte Neuve
L-2227 Luxembourg.
Les lundis de 11h à 18h et du mardi au samedi de 8h à 18h.

SHOP

TRÉSORS LOINTAINS

1ère boutique à Luxembourg, Trésors Lointains s'ouvre en plein cœur de la capitale grand ducale. Inspiré de la diversité des saveurs et produits de la paradisiaque Madagascar, le lieu est une ode à l'Île Rouge. Un poème d'amour et de fraternité adressé à une culture, une nation lointaine située à 8500km. L'équipe du Trésors Lointains est là pour vous faire découvrir ces produits de qualité en osmose avec la tradition malgache.

11 rue Louvigny à Luxembourg Ville.
Tél.: 26 20 12 10 – www.tresorslointains.lu
Ouvert du mardi au samedi de 10h à 18h30

ANNIVERSAIRE

OPTIQUE MILBERT

Voilà 15 ans que les opticiens de chez Milbert vous font voir la vie sous un nouvel œil. Découvrez en boutique un large choix de monture à votre vue ou des solaires de grandes marques et pour son anniversaire, Milbert vous fait profiter d'offres très avantageuses jusqu'à la fin du mois!

3, rue Enz, 5532 Remich.
Tél.: +352 26 66 04 20.
Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h et les samedis de 9h à 17h.

BEAUTY CASE

MOOVENAILS

Le salon de beauté Alena ouvre le Moovenails, un «Nail Bar Concept» installé au 130 de la route d'Arlon. Petite révolution dans le monde de la manucure, ce bar à ongles propose des prestations haut de gamme à choisir à la carte sur une borne interactive, pour un gain de temps et un max de choix. Une équipe de stylistes ongulaires professionnelles est à votre disposition pour le soin de vos ongles. Partenaire des vernis O.P.I, Moovenails c'est une nouvelle expérience de la manucure…

130, route d'Arlon, 8008 Strassen.
Tél: +352 28 77 80 20. www.moovenails.com

LES HICS DU CONTRÔLE TECHNIQUE

Texte
Nathalie Becker

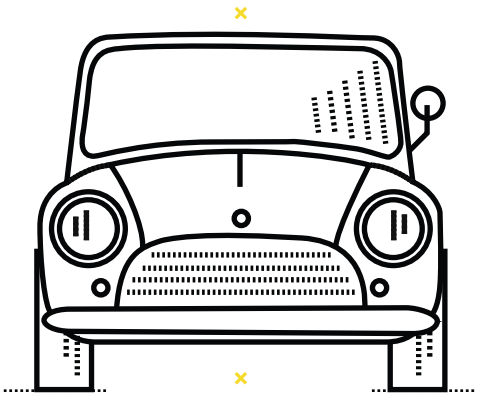
**Au Luxembourg, Sandweiler est un nom qui fait peur.
Cette constatation n'est aucunement liée à la réputation de la riante localité mais au fait que se trouve sur son territoire un lieu qui en effraie plus d'un par sa propension à être chronophage: la station de contrôle technique.**

Avec 666 voitures (nombre apocalyptique par excellence) pour 1000 habitants au Grand-Duché, il est légitime et nécessaire de vérifier l'homologation, l'immatriculation et le bon état des si précieux carrosses luxembourgeois. Nonobstant, le petit check-up de la guimbarde peut prendre des allures de parcours de combattant.

Conseil # 1: préparez bien tous vos documents. Ce serait dommage, enfin parvenu au Saint des saints, de vous voir refouler par un agent à l'humeur de Minotaure.

Conseil # 2: demandez votre journée à votre patron…

Conseil # 3: prévoyez panier-repas, couverture de survie, lecture, jeux de société, mots fléchés, batterie pour GSM et autres tablettes, tricot à terminer, boite entière d'anxiolytiques.



Emportez également *Le Grand Livre Des Gros Mots - 1001 insultes*, injures et jurons pour toutes les occasions. de Jean-Michel Jacobowicz (mon livre de chevet favori) pour passer vos nerfs. Cependant, une fois la leçon de cet édifiant ouvrage assimilée, veuillez avoir la précaution ne pas l'appliquer immédiatement au risque de vous retrouver dans la fosse à vidange.

Conseil #4: n'y allez jamais accompagné d'enfants en bas âge chouigneurs, d'amie fraîchement larguée, de votre belle-mère prompte au radotage ou de votre animal de compagnie en plein oestrus sinon votre santé mentale risque de prendre du plomb dans l'aile.

Mais pourquoi toutes ces précautions me direz-vous? Parce que cette vérification obligatoire de l'identité de votre véhicule et de ses organes internes est une galère sans nom. C'est long, très très long. Il nous a été rapporté des déboires insensés…

Philibert, par exemple, voyant sa date de rendez-vous largement dépassée, se rue à Sandweiler.
Il est 7h30 en ce beau matin de printemps. Horreur, il n'est pas le premier dans la file.
Huit conducteurs trépignent déjà. Le pauvre ne sait pas encore à cet instant qu'il va lui falloir passer dix ans d'attente sous le soleil pour faire immatriculer son bolide acheté à l'étranger. Depuis, Philibert veille bien à prendre rendez-vous et va plusieurs fois par semaine faire des séances d' EMDR (Eye Movement Desensitivation and Reprocessing) afin de digérer le traumatisme.

Bon, il est évident que ces temps d'attente superlatifs surprennent même les hautes instances de la SNCT mais ils existent. Certains nous affirment que les choses se déroulent avec beaucoup plus de facilité. Nenni, une autre amie me confiait fort récemment, totalement désappointée et irritée comme si elle venait de coincer les talons de ses Louboutin dans une grille d'égout, qu'il lui a fallu attendre 2 heures pour accéder au guichet afin de présenter des documents et s'entendre dire qu'il manquait un papier alors que les précieux Sésames avaient été vérifiés par la personne chargée de distribuer les tickets. (Sic)

Précisons qu'il existe, pour nous épargner ces calamités administratives et nous éviter le collapse, des prestataires lesquels, moyennant finance, emmènent votre véhicule au funeste lieu. Il est également possible de passer le contrôle dans des garages agréés. Ouf, pendant ce temps, vous pouvez retourner à vos activités normales et peut-être songer à acquérir... Un vélo.

Être différent
nous rend heureux !

COMMANDÉ AUJOURD'HUI SUR JOINEXPERIENCE.COM, LIVRÉ DEMAIN !

Avec JOIN, vous aussi, soyez différent !

- Les communications vers et en Europe sont incluses dans votre forfait, au tarif national... **c'est différent !**
- Le surf, le partage et le téléchargement en 4G avec un max de Data au Luxembourg et en Europe... **c'est différent !**
- Les appels entrants en roaming gratuits partout en Europe... **c'est différent !**
- WhatsApp, Facebook Messenger, Viber, inclus dans votre forfait... **c'est différent !**
- Votre adresse mail, votre JOIN OX Drive et votre propre nom de domaine .eu gratuits pendant 1 an... **c'est différent !**

Détails et conditions dans nos Experience Centres et sur **joinexperience.com**

joinexperience.com join YouTube join joinexperience Join Experience

JOIN
THAT'S THE WAY

PLAY LIST

DJANGO DJANGO – BORN UNDER SATURN
/ ROCK PSYCHÉDÉLIQUE

Le quatuor écossais, enchaîne les belles surprises ces derniers mois. On s'était déjà régalé avec le premier single *First Light*. Voici 13 nouveaux titres que le groupe rock nous dévoile avec panache sous le titre *Born Under Saturn*. Prévu pour le 5 mai prochain chez *Because Music!*, ce disque s'annonce à la hauteur de nos attentes. Un disque rare capable de réveiller les morts que le groupe présentera dans ses pérégrinations entre les US et l'Europe avec un petit tour au *We Love Green Festival* en France le 30 mai prochain. Une personne née sous Saturne chez les Grecques peut accomplir de grandes choses ou a contrario échouer en tout. Point de doute chez Django Django qui nous a pondu un album grand, enregistré à Londres. Mc Lean Dave, le batteur et prod' du disque explique: *«Lors de l'écriture il y avait beaucoup de références à la renaissance, l'idée de tourner une nouvelle page et entamer autre chose.»* Une réussite!

À ÉCOUTER DÈS LE 05.05

KWABS – LOVE + WAR
/ SOUL

Kwabs, c'est d'abord *Walk*, la chanson grandiose qui a bourlingué sur les ondes du monde entier pendant une plombe. Mais aujourd'hui, le voilà ressaisi par l'ivresse de la musique. Petit prodige de la musique, Kwabena Sarkodee Adjepong est ghanéen. D'abord chanteur du *National Youth Jazz Orchestra*, il est formé au Jazz à la *Royal Academy of Music* de Londres. C'est sa reprise de *The Wilhelm Scream* de James Blake qui le fait décoller de la scène musicale pour signer ensuite chez Atlantic Records. Avec sa voix de crooner, son timbre chaud et son style néosoul, Kwabs est promis à un bel avenir. *Love + War* est son premier album, venu avec beaucoup d'impatience, l'artiste aura tout de même lâché *Perfect Rain* pour convaincre les sceptiques de son talent. Lui-même explique, *«Ruin est l'un de mes morceaux préférés sur l'album.»* Une révélation on vous dit!

À ÉCOUTER DÈS LE 18.05

THEE OH SEES – MUTILATOR DEFEATED AT LAST
/ ROCK ALTERNATIF/GARAGE

Monté à San Francisco en 1997 par John Dwyer (chant et guitare) Thee Oh Sees développe un rock folk psychédélique teinté d'un style rock garage punk en puissance. C'est avec *Sucks Blood*, un premier disque sorti en 2007 que Brigid Dawson (chante et tambourin), Petey Dammit (basse), Mike Shoun (batterie) et Dwyer s'installent paisiblement dans la musique. Trois albums plus tard c'est définitivement *Warm Slime* (2010) qui créera l'identité ovni du groupe entre psyché et rock abrasif. Sur ce petit dernier, aucun étonnement à retrouver un panel de guitares exubérantes et la voix infernale du lead. Signé chez *Castle Face Records* (*Burnt Ones, Coachwhips*) *Mutilator Defeated At Last* arrive moins d'un an après *Drop* et déjà avec le titre *Web*, dévoilé le 5 mars, on sentait que le groupe n'avait pas perdu son modjo.

À ÉCOUTER DÈS LE 18.05

SPEEDY ORTIZ – FOIL DEER
/ ROCK

Annoncé accompagné d'une B.D. signée Michael DeForge, *Foil Deer* est le 3e album du groupe américain. Il aura fallu trois semaines pour enregistrer ce dernier album contre 4 jours pour le précédent *Major Arcana*, c'est dire l'investissement du groupe au projet. *Raising the Skate* livré en première intention nous avait convaincus de la qualité de cette musique «proto-féministe» quand Sadie Dupuis chante «*Je ne suis pas autoritaire, je suis le patron!*» ou «*les garçons sont sensibles et les filles agressives*» dans *Mister Difficult*. Musicalement, le départ de Matt Rodiboux, le guitariste, a amené les riffs de Devin McKnight qui complètent nerveusement les mélodies de Sadie tandis que Falcone place de tendus et mécaniques coups de percu' et Ferm à la basse oscille entre agressivité et ligne hip-hop.

À ÉCOUTER DÈS LE 24.04

SNOOP DOGG – BUSH
/ HIP-HOP/RAP

Début 90, Calvin Broadus fait quelques démos sur cassettes avec son ami Warren G. Branché avec Dr Dre, à peine remis de son album *The Chronic*, quelque temps après, il devient l'incarnation du gangsta rap des années 90 avec *Doggystyle*, son 1er album sorti en 93' qui devient vite une bombe. En 2015, Snoop Doggy Dog sort un 13ème album studio entièrement produit par Pharrell Williams et sur lequel on retrouve entre autres, Stevie Wonder ou Charlier Wilson. *«C'est complètement différent de tout ce que nous avons pu faire. On se sent bien, ça sonne bien, ça semble bon.»* Avait déclaré Snoop à MTV lors de l'enregistrement. Après un flirt avec le reggae jamaïcain et son incursion dans la funk, le rappeur d'anthologie revient avec cet album hip-hop comme un retour aux sources. *«Fo' Shizzle, My Nizzle!»*

À ÉCOUTER DÈS LE 12.05

× CULTURE ×

MUSIQUE × EXPO × SPECTACLE

01

FAUVE ≠

/ SPOKEN WORDS

Collectif à géométrie variable composé de musiciens, vidéastes, graphistes, Fauve Corp. connaît un succès phénoménal depuis plus de 2 ans. Fauve dit faire du spoken words, une musique entre hip-hop et indie rock qui trouve son origine dans les maux et colères des membres du groupe. Après les 8 pistes de *Blizzard*, sorti en 2013, Fauve sort *Vieux Frères Partie 1* et *2*, en moins de 18 mois, deux albums un peu plus lumineux et enthousiastes que les premiers titres. Avec tout ça et fort de leur parcours vertigineux, Fauve vient au Galaxie d'Amnéville pour une *Nuit Fauve* à ne pas manquer. Après le concert les jeunes artistes ont prévu de «ne rien prévoir».

Le 22.05, Galaxie d'Amnéville
www.le-galaxie.fr

PATRICE

/ REGGAE

Très influencé par les légendes que sont Jimi Hendrix et Bob Marley, Patrice (Bart Williams) est l'auteur de cinq albums au succès immédiat. Chanteur, compositeur, musicien de talent, Patrice mêle dans sa musique riddim jamaïcaine, sonorités africaines et une guitare funk dans une idée générale de reggae soul, fidèle à ses maîtres. Ses premières chansons, il les écrit à 12 ans, inspiré de Burning Spear, Fela Kuti ou Bob Dylan, pour se voir sortir son premier disque *Ancient Spirit* chez Sony. Le second plus clean et moins idéaliste laisse place au *Answer Patrice* en collab' avec *Silly Walks* plus frais et tonique. Sur les routes avec le Shashamani Band, Patrice vient donner son flow posey et ses bonnes vibrations à l'Atelier.

Le 07.05, à l'Atelier
www.atelier.lu

SELAH SUE

/ REGGAE SOUL

La petite protégée de Patrice vient donner sa musique empreinte de soul, hip-hop, funk et reggae à l'Atelier. Après avoir fait les premières parties de Adèle, Erykah Badu ou Lauryn Hill, la carrière de Selah Sue s'est construite par étape à l'international suite à de nombreuses performances scéniques, toutes remarquables. Auteure interprète précoce, la Belge compose ses premières chansons à l'âge de 15 ans pour signer un premier album éponyme chez *Because Music*. A tout juste 20 ans, la musicienne se retrouve en haut de l'affiche. Elle a joué avec les plus grands, est soutenue par ses pairs et son premier disque est instantanément disque de Platine. Ne loupez pas cette déferlante soul!

Le 30.04, à la Rockhal
www.atelier.lu

JOY WELLBOY

/ ELECTRO POP ACOUSTIC

Duo formé en 2009 par les jeunes Belges Joy Adegoke et Wim Janssens, deux personnalités très fortes qui semblent trouver dans leur antinomie une force musicale incroyable, une symbiose magnifique. Posé à Bruxelles, leur ville natale, leur premier single *Flush Me* est un hymne sombre ravissant, dans lequel Joy chante avec cœur. Wim donne le pas à Joy qui trouve une complicité étonnante avec les arrangements de son acolyte. C'est bien simple, chaque titre paraît sensuel, vibrant, nous arrachant un instant à la réalité. Joy Weelboy vient partager gratuitement sa musique au RockhalCafé, on espère entendre quelques titres de leur prochain disque *Wedding*!

Le 14 mai, au RockhalCafé
www.rockhal.lu

LIKE A JAZZ MACHINE 2015

/ JAZZ

Trois éditions bercent déjà les âmes heureuses ayant assisté aux précédents Jazz Machine. Un festival international qui propose une sélection issue du jazz contemporain mettant en avant la jeune génération et un mélange des genres. 78 musiciens divisés en 17 groupes se partagent la scène de l'Opderschmelz de Dudelange. Quelques noms en vrac pour les connaisseurs: Pit Dahm Trio Feat. Haarmen Franje, Radio.String.Quartet. Vienna, Michel Portal, Vincent Peirani, Emile Parisien, Jeff Herr Corporation, Antoine Berjeaut 6tet – Wasteland, Michel Reis Paris 4tet Phronesis, Rabih Abou-Khalil, Trio, Kyle Eastwood, Pol Belardi's Urban Voyage, Organic Trio, Dauner//Dauner, Franco Ambrosetti 6tet feat. Terri Lyne Carrington, Pascal Schumacher, Wayne Krantz Trio, Maceo Parker.

Du 14 au 17.05,
au Grand Auditoire
de l'Opderschmelz
www.jazzmachine.lu

MOUNT STEALTH

/ MATH ROCK

Signé chez *Breakfast* au Lux et *Chez Kito Kat* en France, le groupe Mount Stealth, originaire d'Esch, est un quatuor rock expérimental. Le son du groupe est basé sur une approche résolument moderne entre un son «chirurgical», des rythmiques entraînantes pour une basse ferme et incisive posée sur des coups de grattes et de synthé qui donnent un ensemble musicalement hyper abouti. Lancé par un EP en 2012, de concert en concert le groupe a vite su se démarquer. Les types sortent un second EP sobrement baptisé *EP2* en janvier pour se pointer devant nous à l'Exit 07 et faire résonner leur musique aux tonalités sombres et chaudes, un aspect renforcé par «des atmosphères volontiers cinématiques ainsi qu'un groove hypnotique et implacable».

Le 30.04, à l'Exit 07
www.rotondes.lu

Le 02.05, à la Rockhal
www.24electro.lu

SIGNUM SAXOPHONE QUARTET

/ SAXO

Un petit moment saxo ça vous tente? Rencontrés à Cologne, Blaž Kemperle (saxo soprano), Erik Nestler (saxo alto), Alan Lužar (saxo ténor) et David Brand (saxo baryton), viennent nous charmer de leurs saxophones enchantés. Sur Suite From, Porgy and Bess de George Gershwin, Six Bagatelles de György Ligeti et Saxophonquartett de Friedrich Haas, le Signum Saxophone Quartet, *rising stars* 2015 en Europe, te fait voyager dans une musique tendre, jazzy et sexy.

Le 28.04,
Salle de Musique de Chambre de la Philharmonie
www.philharmonie.lu

24H ELECTRONIQUES

/ ELECTRO

Une initiative unique et novatrice dans la région, les *24h Electroniques* sont instituées en 2009 par la Rockhal et son centre Musique et Ressources. Cette année la ville d'Esch, en corrélation avec la Nuit de la Culture, vient prêter main forte à l'organisation de l'évènement. En bref, entre ateliers, conférences, rencontres et concerts, ces 24h sont dédiées à la découverte et à la promotion de la musique électronique. Pour les kids ou pour les vieux le festival affiche un line-up hors norme, réunissant quelques-unes des grandes références de l'électro pure. Se côtoient les Berlinois de MOUSE ON MARS, le projet COTTON CLAW qui rassemble quatre producteurs français, les hypnotiques luxembourgeois de CLEVELAND, le laboratoire électro fruit de l'association du génial Sun Glitters et de la violoncelliste Lisa Berg et WEEK OF KINDNESS, «une expérience choquante et élégante». 24h de bonheur!

02

PHANTOM OF CIVILIZATION

/ PLURIDISCIPLINAIRE

Dans cette exposition, les artistes taïwanais, Fujui Wang, Chi-Tsung Wu et Goang-Ming Yuan s'intéressent à la création de paysages reflétant notre civilisation contemporaine. Par le biais des médiums que sont l'installation, le son, ou encore la vidéo, chacun d'eux nous transporte dans un monde où la technologie prend un rôle central. Wu Chi-Tsung mêle images et matériaux pour former ses paysages oniriques, dans la lignée de Wang Fujui qui lui, tente de montrer le monde environnant sous son âme sonore. Ses installations deviennent alors «explorations bruitistes». Tandis que Yuan Goang-Ming utilise la vidéo pour réunir réel et imaginaire dans des sortes de rêves qui semblent nous faire voyager dans un autre monde.

Du 16.05 au 06.09,
Casino du Luxembourg
www.casino-Luxembourg.lu

LIEUX D'ÊTRE(S)

/ PHOTO

Le photographe François Méchain à l'honneur dans cette expo' motivée dans le cadre du Mois Européen de la Photographie. Deux problématiques chères à l'artiste sont ici exposées, l'espace et l'humain. Sujets ô combien fédérateurs de l'œuvre du Français. Jamais dans la répétition, le photographe saisit de nouveaux questionnements et remet à plat sa démarche artistique en fonction du lieu, son histoire, son sens. La photo devient comme le témoin d'une intervention artistique in situ, elle en est la trace et dès lors se construit en œuvre recelant sa propre nature. Photographe, sculpteur, dessinateur, le plasticien est un *«inquiéteur de certitudes»*. Jouant avec le message et l'impalpable, Méchain ne donne aucune réponse. Il «envisage le paysage comme un territoire de la pensée».

Jusqu'au 31.05,
Galerie Lucien Schweitzer
www.lucienschweitzer.lu

Jusqu'au 13.09, Mudam,
MNHA, Cercle Cité,
Casino du Luxembourg
www.cafecreme-art.lu

ARCHITEKTUR MIT WEICHEM KERN

/ INSTALLATION

Franz Erhard Walther est un vieux bonhomme au regard sympathique. Né à Fulda où il vit, l'Allemand montre son travail depuis le début des années 1960 dans de nombreuses expositions. Pionnier de l'art moderne, l'artiste est ici honoré d'une exposition monographique phénoménale. Le travail fondamental de l'artiste tourne autour de la sculpture minimaliste, l'art conceptuel, la peinture abstraite, la performance et l'installation. *«C'est une mise en valeur du travail sculptural de Frantz. Il s'agit de projeter le corps dans l'œuvre.»*, explique la commissaire d'exposition Marie Noëlle Farcy. Les œuvres se déploient en trois dimensions dans l'espace donnant à voir des formes nées de jeux de matières et de conceptions techniques savantes.

Jusqu'au 31.05, Mudam
www.mudam.lu

MEMORY LAB

/ PHOTO

Ce projet est à l'initiative de l'asbl Café Crème, une association fondée en 1984 et subventionnée par le Ministère de la Culture depuis près de 10 ans. Après de nombreuses grandes expositions telles que *A Family of Man?* (1997 Casino du Lux), *Mutations II* (2009 Mudam), *Mutations III* (2011 Carré Rotondes), Café Crème s'est imposé comme l'un des acteurs phares de la diffusion de l'art contemporain en grande région, faisant de la photographie au sens large son cheval de bataille. *Memory Lab I, II, III et IV* seront visible dans quatre des principaux lieux d'exposition du Luxembourg, pendant près de 6 mois.

REMERA ET DAVID SONER

/ PHOTO & TYPO

L'un se dit photographe et voyageur (Remera), l'autre typographe, calligraphe urbain, peintre, illustrateur et graphic designer, tous deux sont des artistes reconnus sur l'asphalte luxembourgeois pour y avoir depuis longtemps montré leur travail. Remera, dans ses photos, s'intéresse aux gens, aux gueules, à l'instantané, ce qui fait bouger notre monde à un moment donné. De voyage en voyage il parcourt des villes à la recherche de ceux qui les font. Soner est un «Caligrafitizm» un artiste qui s'attarde sur les lettres, les courbes et les lignes qui viennent du geste créateur. Avec 25 ans d'expérience dans la culture hip-hop, des expériences artistiques dans la rue et dix années dans la conception graphique, le street artist utilise de nombreux outils dans ses créations.

Jusqu'au 03.06, Celina Gallery
www.celinagallery.com

LOUIS CANE

/ PEINTURE

Les toiles exemplaires de Louis Cane sont des portes, des fenêtres, des cadres contre les murs, des lignes posées qui dévoilent en leur for intérieur *«l'évocation de la peinture elle-même.»* Au fond de l'œuvre jouxte le cœur de couleur qui nous amène au-delà de l'apparence nous rappelant que l'œuvre plastique se lit après le 1er degré d'interprétation. Les carrés n'en sont peut-être pas, le rouge signifie peut-être noir, la peinture souvent monochrome du parisien tente de montrer qu'une œuvre est toujours soumise à son contexte et au regard du spectateur. Artiste-peintre plein de singularité, Louis Cane dialogue par ses toiles, par leurs formes et surtout leurs couleurs. «J'ai commencé à voir la couleur à partir du moment où j'ai été capable de me voir moi-même.»

Jusqu'au 23.05, Galerie Bernard Ceysson
www.bernardceysson.com

03

FLAMENCO FESTIVAL ESCH 10ÈME ED.

/ FESTIVAL

Pour cette 10e édition du Festival Flamenco, le Círculo Cultural Español Antonio Machado et la Kulturfabrik ont vu les choses en grand. Depuis 2006, le festival invite ses spectateurs à découvrir la culture du Flamenco par la danse, le chant, la guitare, des stages, bien sûr des apéros tapas et des soirées paëlla. Au programme, un cycle de documentaires de Dominique Abel en projection à la Cinémathèque de la ville de Luxembourg, l'exposition du travail des photographes Paulo Lobo, Bruno De Séré et José Cravo à la Kufa, et de nombreux spectacles avec, entre autres, Mosaicos par la Cie Leonor Leal, Medialuna Flamenca par la Cie Vicente Gelo Ensemble Andalusi, En Mis Cabales par la Cie José Galan, Un son dans le Mouvement par la Cie Fran Espinosa, Palosanto par la Cie José Manuel Alvarez ou Pena y Ogalla par la Cie Andres Pena.

Du 03 au 16.05, à Esch
www.kulturfabrik.lu

CARMINA BURANA

/ DANSE CONTEMPORAINE

Fondé en 1994, le Spellbound Contemporary Ballet dirigé par le chorégraphe Mauro Astolfi, possède un style incomparable. D'une excellence technique à faire rougir le grand Nijinski, les chorégraphies de la troupe sont emplies de poésie et de symboles. Aujourd'hui reconnu comme l'une des plus grandes Cie de danse d'Italie, le Spellbound développe un langage chorégraphique qui mêle danse classique avec de nombreux styles et influences. *Carmina Burana* est considérée comme l'une des pièces les plus mémorables du Ballet. Un poème médiéval mis en corps et en mouvement sur la musique du célèbre Carl Orff et sur des partitions de Vivaldi et Valentino Caracciolo.

Le 30.04, au Centre des Arts Pluriels Ed. Juncker de Ettelbruck
www.cape.lu

CHIEN-CHIEN

/ THÉÂTRE

Linda et Léda semblent être deux personnes incompatibles. Lors d'un weekend boulot organisé par le mari de Linda et patron de Léda, les deux femmes tombent dans une querelle incessante. En cause, leur passé: Linda était une connaissance que Léda martyrisait dans l'enfance. Sur ce texte de Fabrice Roger-Lacan (petit-fils de Jaques Lacan), Marion Poppenborg dirige Véronique Fauconnet et Colette Kieffer dans un spectacle clinquant de sociétalerie. Une pièce sur l'enfance et ses traumatismes, avec en toile de fond notre contexte socio-économique.

Du 07 au 30.05 ainsi que les 02, 03, 05, 06 et 07.06,
Théâtre Ouvert de Luxembourg,
www.tol.lu

VADER (PÈRE)

/ DANSE CONTEMPORAINE

Mis en scène par Franck Chartier, ce spectacle est une pure merveille. Dans la salle des pas-perdus d'une maison de retraite, se frôlent vivants et morts (ou presque). Là, la figure du père s'impose, «divin et ridicule, doté d'une riche vie mentale, et déconnecté, sur le déclin, vide». Le spectacle met en parallèle réalité et interprétation face à la sénilité et au corps vieillissant. Dans Vader la Cie Peeping Tom dépeint avec sarcasme et légèreté les pérégrinations mentales d'un vieil homme malade, qui tel un héros contemporain, vient briser la routine de sa maison de retraite. «Drôle, dingue, déraisonné, burlesque, surréaliste, virtuose», avec Vader, Peeping Tom convainc à tous les niveaux.

Les 06 et 07.05, au Grand Théâtre, www.theatres.lu

HOSANNA

/ COMÉDIE GROTESQUE

Un texte de Michel Tremblay pris en main par Jérôme Konen avec intelligence et allégresse. On avait croisé au détour d'une photo le jeune metteur en scène qui nous avait confié, à un mois de la première, «On a encore pas mal de travail». Hosanna nous embarque dans la vie trépidante de Claude Lemieux. Arrivé à Montréal depuis peu, il est coiffeur le jour et Hosanna la glorieuse la nuit. Après une soirée d'Halloween, Claude, déguisé en Cléopâtre, se voit humilié en partie par son compagnon Cuirette. S'en suit une profonde remise en question pour ce personnage en quête identitaire. Interprété par Denis Jousselin et Serge Wolf, Hosanna est une pièce profonde qui aborde «la complexité de l'humanité».

Du 12 au 23.05 et les 04, 06 et 07.06, Théâtre du Centaure, www.theatrecentaure.lu

SUMO
"DE LA MUSIQUE POUR LES YEUX"

Christian Pearson alias Sumo, personnage incontournable au Luxembourg, a déjà posé certaines de ses oeuvres colorées, et rondelettes, sur de nombreux murs du pays. Arrivé dans les années 90 dans l'art de rue, Sumo invente un personnage qu'il nomme Crazy Baldhead et impose ainsi sa signature dans le monde du street-art international. Ses oeuvres bariolées et graphiques, il les transpose finalement sur la toile, pour évoluer dans le paysage de l'art contemporain muséal et survivre à l'éphémère qu'impose le Street Art.

EN BREF!

- Banksy ou Invader? Banksy.
- Le Tacheles à Berlin ou les Five Points à New York? Le Tacheles de Berlin.
- Luxembourg ou Londres? Londres.
- Galerie ou rue? Les deux!
- Couleurs chaudes ou froides? Couleurs chaudes.

A SUIVRE!

- Sumo expose pour l'Art2Cure à la Kulturfabrik de Esch dès le 13.06 & à la Art Connection Gallery en septembre 2015.

Texte **Godefroy Gordet**
Image **Simon Giovanini**

Aujourd'hui membre du fond d'archive du prestigieux Casino du Luxembourg, Sumo semble prendre la voie des grandes figures de l'art contemporain du Grand Duché. Mais son histoire n'a pas commencé là. Sumo existe depuis son enfance, *«On m'a donné ce surnom quand j'avais 13 ans. Aujourd'hui «Sumo» est inscrit sur ma carte d'identité. C'est devenu mon identité.»* Ce goût de «l'image», il le trouve dans les mag' de musique, *«Je regardais les critiques d'albums dans les magazines, il y avait toujours un petit visuel de la cover. C'était ma première grande influence».* Il part au lycée des Arts et Métiers, s'acoquine avec les graffeurs Spike et Stick. Ensemble, ils se passionnent pour le graffiti qu'ils ne connaissent que trop peu, *«On a découvert le graff' lors d'un voyage de classe à Munich. Ça nous a fascinés. C'était mon premier vrai contact avec le graffiti. On a commencé à faire du graff' avec ce qu'on trouvait. Le premier grand mur en couleur qu'on ait fait c'était en 1995. Pour moi c'est vraiment là qu'a débuté mon parcours.»* Sumo et ses acolytes découvrent le graff' à petits pas, en se connectant avec d'autres artistes, en partageant. *«Y avait personne pour nous montrer ce que c'était le graffiti, tu n'avais pas internet, il n'y avait que très peu de livres. On a mis super longtemps à développer une technique…»*

«JE N'AI PAS BESOIN D'UN MOT POUR CLASSER CE QUE JE FAIS. CE QUI M'INTÉRESSE C'EST DE FAIRE DE LA PEINTURE»

Plus tard vient le besoin d'une signature plus marquée, *«Le graff' c'est un exercice de style. Il faut se différencier si tu veux avoir le fame.»,* mais surtout le désir de se démarquer des autres. Il commence à travailler les bboys, les personnages qui s'imposent dans certaines fresques, mais ça ne lui ressemble pas, *«Je voulais créer un nouveau personnage. J'ai fait un cochon qui faisait des cochonneries mais je le trouvais trop cute.»* L'artiste cherche quelque chose qui en impose plus, un personnage plus musclé que le cochon, *«Quand tu fais du graffiti tu te crées une autre personnalité. Tu te la joues un peu à la docteur Jekyll et Mister Hide. Du coup, j'ai fait un personnage un peu énigmatique, comme ça les gens savent à qui ils auront à faire s'ils passent au-dessus de mes pièces.»* Son premier *Crazy Baldhead,* comme il le nomme, est né en 1999 d'une longue recherche graphique qui court encore, *«C'est quelque chose qui est venu par hasard. J'ai fait des tas de dessins qui ne marchaient pas. Un moment donné j'étais à bout et par pur frustration j'ai fait une patate, j'ai mis des yeux dessus avec un nez une bouche pleine de dents et mon perso' était né.»* Sumo commente un dessin qu'il griffonne devant nous, *«Au début il était très différent. Il avait des yeux de grenouille, des bras, des jambes. Je te le fais vite…»* Une sorte d'effigie de lui-même, comme un double machiavélique, son alter ego, *«Ce n'est pas un portrait de moi mais ça dépeint un peu mon humeur, ce que je veux dire ou faire.»* Un chauve au regard un peu ouf, parfois barbu, ou mystique, perché sur son petit nuage, qui nous fait penser un peu aux gueules que Barry McGee dessinait dans les années 2000…

Passé du mur à la toile, Sumo n'a pas pour but de faire du Street Art, *«Les grandes lignes de mon concept artistique viennent du temps et de l'espace».* Ses toiles sont abstraites et viennent de ressentis spontanés, *«Je vois des choses, j'entends des choses que je vais mettre sur la toile. Comme des captures de moment. En fait, je documente le temps.»* De façon impulsive le peintre passe et repasse sur ses traits sans savoir quand il s'arrêtera. *«Je n'impose pas une histoire, c'est plutôt un grand journal pour moi avec des traces de temps.»* Un medley de formes et couleurs qu'il explique comme de la musique pour les yeux, *«Du Guns and Roses avec du Beastie Boys, du Jennifer Lopez, les cloches de Big Ben…»* Contrairement à cette confiance sans faille que possède l'artiste pour son trait, ses craintes résident dans la page blanche, *«C'est de là que vient la première couche de mes toiles.»* Après, tout s'accumule et on identifie les différentes couches, ce qui frappe au premier coup d'œil et puis ce qui reste en filigrane derrière. Il n'y a pas de limite aux toiles de Sumo, elles débordent de toutes parts, *«Mes toiles sortent toujours du cadre. Elles sont déjà elles-mêmes un détail de quelque chose de plus grand.»* Et inversement, en se rapprochant le spectateur crée par les limites de son champ de vision un nouveau cadre à la toile, *«C'est infini. Je travaille entre l'infiniment grand et l'infiniment petit.»* C'est en nous montrant un schéma représentant l'alignement des planètes qu'il nous fait comprendre la nature complexe de son travail, *«La plus grande des planètes fait partie d'un truc tout petit dans la galaxie et cette galaxie est elle-même minuscule et l'effet est le même dans l'autre sens. C'est le ton que je donne à mon travail.»*

Une démarche sur toile que l'artiste a fait naître et grandir d'année en année, sans pour autant oublier ses racines dans le graffiti, *«C'est mon passé, mon identité mais ce n'est pas mon but de faire du Street Art. Mon travail est plus que ça.»* Sumo se positionne en tant qu'artiste urbain contemporain mais ne se questionne pas spécialement là-dessus, *«Je n'ai pas besoin d'un mot pour classer ce que je fais. Ce qui m'intéresse c'est de faire de la peinture.»* Malgré tout, il a déjà connu quelques incrust' dans de grands musées et pas mal de galeries, *«L'exposition qui m'a marqué c'était celle que j'ai faite à la BIL en 2013. J'ai réalisé pratiquement que des très grandes toiles qui faisaient 2X2m ou 3X3m…»* Un lieu très conservateur qui reste prudent sur ses choix d'exposition mais qui a su faire confiance au jeune peintre. *«Quand un lieu comme celui-ci te fait confiance ça renforce ta crédibilité en tant qu'artiste».* Après Lisbonne, Berlin ou l'Autriche, l'année dernière Sumo explique qu'en 2015 il veut marquer le coup, *«Cette année ça fait 20 ans que je peins.».* Il prépare une grosse expo pour septembre mais ne peut pas nous en dire plus. *«J'ai aussi l'ambition de faire un livre. Ça me permettrait de faire un point sur ce que j'ai fait jusqu'à maintenant.»*

La suite semble heureuse pour ce type au destin tout tracé qui, depuis toujours est Sumo. Alors quand on lui demande si il y aura un après Sumo, l'artiste est songeur, *«Oui c'est possible. Mais je n'ai aucune idée de comment ça va se passer. Déjà, j'essaye de sortir le personnage du premier plan mais pour l'instant si je fais des toiles sans mon perso' ça ne fonctionnera pas».*

20 ans
qu'il peint

SUMO
son surnom depuis ses 13 ans

1999
1er crazy baldhead

FAUVE ≠ L'OBSESSION DU MOT JUSTE

Fauve est un rêve, presque une idylle entre la musique et une bande de potes hantés par la furieuse envie de quitter ce putain de quotidien, cette salope de routine. Dans Fauve il y a toute sorte de personnalités qui ne veulent pourtant être entendues que sous leur bannière de collectif. Inutile donc de donner des noms à tous ces jeunes enfin sortis de leur blizzard. Des vieux frères pas loin de la trentaine qui, il y a 2 ans, remplissaient 20 dates au Bataclan sans même avoir sorti un disque, faisaient vibrer le Rock en Seine ou les Eurockéennes, s'installaient en furie sur l'asphalte musical, tout ça en autoprod', comme si tout était écrit. Aujourd'hui, avec leur EP Blizzard et deux albums Vieux Frères - Partie 1 et 2, ils sont sur les routes de France pour les Nuits Fauves, une aventure qui deviendra peut-être le happy-end du projet Fauve.

Texte **Godefroy Gordet**
Image **Fauve Corp**

Salut P, Fauve en fait c'est qui, c'est quoi, c'est venu pourquoi et comment?
Fauve c'est un collectif. On préfère le mot collectif et pas groupe parce que dans Fauve il y a plein de gens qui ne font pas du tout de musique. On est une vingtaine, des amis un peu de toujours, on a construit ça pour avoir un espace où on pourrait évacuer tout ce qu'on avait sur le cœur. Vider le trop plein. Exorciser nos angoisses, nos frustrations et parler tout simplement. Comme si on tapait dans un sac de boxe.

Vous faisiez quoi avant? Vous bossiez où?
De manière générale on a plutôt fait des études. On a fait genre fac d'éco, fac de droit, des trucs assez banals. On était dans les premiers boulots après les études, en stage etc. On allait au taff le matin, on prenait le métro, on passait notre journée derrière un ordi à répondre à des mails et à faire des tableaux Excel. Ça a contribué à nous plonger dans un état d'anesthésie, voire de colère, qui n'était pas très agréable. Ce qu'on a appelé le «blizzard» après. On a assez mal vécu cette période.

Le côté "accident" de toute cette aventure vous le revendiquez toujours?
Oui complètement. Ce projet on l'a fait pour aller mieux et pour se défouler. Pas une seule seconde on s'est posé la question de l'esthétique du projet. Tout ça n'a pas été réfléchi, c'est archi spontané et on l'a fait vraiment pour nous, histoire d'avoir le moins de contraintes possible. Au début on pensait que les gens se foutraient de notre gueule. Quand on a mis la musique sur Internet on serrait les fesses, on se disait: *«On va foutre le malaise, ça va être gênant, ça va juste foutre une mauvais ambiance…»* Fauve c'était une soupape pour mieux encaisser le quotidien mais en aucun cas un truc qui était censé nous sortir de ce quotidien.

"Fauve ≠"ça vient d'où?
Quand on a commencé cette démarche d'exutoire, on essayait de définir ce qu'on voulait faire, à quoi ça pourrait ressembler. Quand je dis qu'il n'y avait pas de considération esthétique, c'est qu'on ne voulait pas que ce soit ou du hip-hop, ou du rap, du rock, on voulait que ce soit urgent, abrasif, sauvage, brut, sans filtre. Pour cristalliser toute la démarche on voulait trouver un terme qui à notre sens regroupait tout ça. On a trouvé «Fauve» sur une vieille affiche du film *Les Nuits Fauves*

«ON NE VOULAIT PAS QUE CE SOIT OU DU HIP-HOP, OU DU RAP, DU ROCK, ON VOULAIT QUE CE SOIT URGENT, ABRASIF, SAUVAGE, BRUT, SANS FILTRE»

(Cyril Collard en 1992). On l'a pris comme un qualificatif qui regrouperait toutes ces choses qui sont importantes pour nous dans la démarche. C'est la coloration qu'on a donnée à ce mot.

Tu dis que vous avez serré les fesses sur les premiers morceaux, Kané, Sainte Anne et Nuits Fauves, ces titres qui vous font sortir de l'anonymat. Tu peux nous raconter la genèse de ces chansons?
Les tout premiers morceaux c'est *Kané* et *Saine Anne* qu'on a sortis à deux mois max d'intervalle. C'était le début de quelque chose, mais encore une fois y a deux ans on faisait pas les malins. On nous a dit «il y avait un créneau pour vous, un besoin…», à tort ou à raison, je ne sais pas, mais quand on a démarré on était à 1000 lieux d'imaginer qu'il y ait des personnes qui puissent se reconnaître dans ce qu'on pense.

J'ai lu que vous revendiquez cet esprit de "collectif à géométrie variable", on fait comment pour rentrer dans la "FauveCorp"?
On fait des trucs et petit à petit on y rentre naturellement. D'abord il faut qu'on se connaisse un peu ou qu'on ait des amis en commun. Quoi que ce soit déjà arrivé qu'on nous envoie des trucs sur internet et qu'ils intègrent le collectif comme ça. Parfois on nous dit, *«J'aimerais rentrer dans le collectif pour faire des trucs.»* On répond que c'est parce qu'on fait des trucs qu'on rentre dans le collectif. Naturellement, si y a des personnes qui produisent des choses, au sens large, vidéo, photo, texte, graphisme, quel que soit le support ou le domaine si c'est fait avec une esthétique générale qui se rapproche de ce qu'on aime on finit par se rencontrer et on collabore ensemble. Sur du moyen terme ça fait rentrer des gens dans le collectif. Le but c'est que des personnes continuent à intégrer le collectif pour continuer à «nourrir le Fauve».

Vos textes prennent une part importante dans votre musique, que vous qualifiez même de "spoken word" (une façon spécifique d'oraliser le texte), comment travaillez-vous vos textes?
Comme un peu tout ce qu'on fait il y a toujours une personne qui est un peu plus en charge d'un truc que le reste… Sur les textes cette personne elle a un peu le rôle de scribe, de greffier. Ça veut dire que son rôle c'est de regrouper, et mettre en forme un propos qui est nourri par l'ensemble du collectif.

Votre musique elle raconte un peu vos histoires…
Oui complètement. C'est des chroniques de nos vies. Nos deux premiers albums s'appellent *Vieux Frères* parce que c'est l'histoire de notre groupe de potes.

On l'a dit votre travail porte beaucoup sur les mots… Y a t-il un mot imprononçable dans votre musique?
On est très attachés au sens des mots plus qu'à leur esthétique. Parfois il y a des mots qu'on trouve jolis mais imprononçables alors on les met en titre de chanson comme pour *Tallulah*, ou *Paraffine*… Mais on a une vraie obsession du mot juste.

Musicalement vous vous situez entre le hip-hop, l'électro ou le rock, mais si vous deviez choisir?
Aujourd'hui, si vraiment on devait choisir un des trois peut-être qu'on irait un peu plus vers le hip-hop. De manière générale on est sensibles au hip-hop parce qu'à la base ce sont des collectifs pluridisciplinaires composés, dans les années 80, d'un danseur, un graffeur, un MC, un DJ. Mais on n'est attachés à aucune forme. On va écouter aussi bien les *Beatles* que *Radiohead*, *NTM*, *Kendrick Lamar* ou en électro *Massive Attack* ou *Fakear*…

EN BREF!

× Fauve sur scène:
à Amnéville
le 22/05/2015,
à Strasbourg
le 23/05/2015,
à Paris le 26/05/2015

Plus d'infos:
fauvecorp.com

Vieux Frères – Partie 1 tranche avec votre EP Blizzard bien plus incisif et virulent, cette évolution elle est due à quoi?
Blizzard était un exutoire total, fait dans l'urgence, sans aucun recul sur le truc. Des ressentis purs à chaud. Un peu comme une bouteille que tu jettes à la mer. Après la sortie de *Blizzard*, notre projet commençait à prendre un peu d'importance et nous faire du bien. Dans la partie 1 de *Vieux Frères* on voulait raconter ça. Une histoire qui part de choses assez difficiles et virulentes avec Voyou ou Requin-Tigre, qui sont parmi les chansons les plus dures qu'on ait faites, pour aller ensuite vers du plus positif. On voulait chapitrer ce qu'on a vécu.

Vous avez bossé la deuxième partie en même temps?
Plus ou moins. On n'a pas enregistré au même moment mais la Partie 2 est simplement la suite. Quand on a mis un point final à la première partie de *Vieux Frères*, il s'était déjà passé des nouvelles choses, et on savait qu'on avait aussi envie de raconter ces choses-là. On a fait trois disques en 18 mois, ce n'est pas le rythme habituel de la musique mais on s'en branle un peu. On est attachés à l'idée de fulgurance, d'aller vite parce que ça nous oblige à être hyper spontanés.

Vous avez bossé comment sur ces deux albums?
On est allés à Grandville pour la partie 1 de *Vieux Frères* et à Annecy pour la seconde partie.

Vous avez besoin d'être isolés tous ensemble de tout pour créer votre musique?
Complètement. En fait seul on est totalement inutile au collectif et à nous même. *Fauve* illustre ce constat qui est qu'individuellement on a échoué et c'est collectivement qu'on a réussi à faire un truc dont on est enfin fiers.

Comment vous avez fait pour résister aux offres financières des labels?
Au début on n'avait pas forcément dans l'idée de rester en autoproduction. On a fait de l'autoprod' un peu par défaut, parce qu'à l'époque de l'EP ça n'intéressait personne, en tout cas pas grand monde. Finalement on s'est dit qu'on allait continuer comme ça. On en vend probablement moins et c'est le cas mais on prend beaucoup de plaisir à le faire et on se rend compte que quand on veut défendre le propos qui est le nôtre, la forme est aussi importante que le fond. Ce projet on l'a fait pour nous, on veut qu'il soit le plus beau possible, pas forcément que ce soit le plus gros possible. On veut garder le contrôle là-dessus.

Je vous ai vus à Metz pour la Nuit Blanche en octobre 2013, un concert plutôt rude techniquement avec quelques problèmes sons, mais une belle impro' à capela. Tout ça, à l'aube de votre premier EP Blizzard (20 mai 2013). Vous faites 20 dates à guichets fermés au Bataclans, entre février et mai 2014… A l'époque ça vous a fait quoi de jouer devant une foule de fans sans véritablement avoir sorti un titre?
Le live a été hyper important pour nous, car ça a été la concrétisation d'un truc qui nous tenait vraiment à cœur. On faisait Fauve pour casser la routine qui nous brisait. Quand on a commencé à pouvoir faire des concerts, c'est là où c'est devenu une porte de sortie, ça a été une opportunité de ouf. On a fait trois disques en 18 mois et 150 concerts, on est sur un rythme qui est vraiment vénère. Les concerts et la tournée ce sont vraiment des aventures au sens propre du terme. Tu pars en van dans une sorte de road trip géant avec tous tes potes…

Et les salles grossissent…
Ouais. C'est assez cool, car ça renouvelle vachement l'intérêt. 150 concerts c'est beaucoup, donc si tu fais toujours les mêmes types de salles au bout d'un moment tu commences un peu à tourner en rond. Mais pour nous ce qui est super important c'est de garder un truc chaleureux et avoir un moment de partage. Donc on ne fait pas une tournée de concerts, on fait une tournée des Nuits Fauve. On vient avec notre déco, on se réapproprie le lieu. A Amnéville on vient avec le plafond par exemple. On ne veut pas d'un plafond à 40 mètres de hauteur. C'est con mais on va venir aussi avec des baby-foot, des trucs de fêtes foraines, bref, je ne te dévoile pas tout le truc… On veut créer un lieu agréable et on espère que ça va être cool.

Vous avez déjà pensé à la fin de cette histoire?
Il y aura une fin à Fauve mais «l'histoire» c'est celle des vieux frères, ce groupe de potes qu'on a, il existe et il n'aura pas de fin. Fauve c'est le véhicule du moment mais ça aura une fin clairement. On avait d'autres projets avant, on en aura d'autres après. On sait qu'on arrive à la fin d'un cycle, il n'y aura pas de «Vieux Frères - Partie 3». Est-ce qu'on ne fera plus jamais rien avec Fauve on en sait rien. L'idée pour l'instant c'est de poursuivre notre tournée et après on fera une vraie pause pour revenir ou pas, franchement on n'en sait rien…

01
EP

02
albums

+150
concerts

ACTU CINÉ

MAD MAX: FURY ROAD
/ THE ROAD WARRIOR IS FUCKING BACK!

Moteur: George Miller / Soupapes: Tom Hardy, Charlize Theron, Nicholas Hoult

30 ans qu'on l'attendait ce nouvel épisode des aventures du Road Warrior! Même si l'attente fut longue, ce n'était pas pour rien! Des images sublimes, un rythme effréné et des acteurs habités par ce monde violent où l'homme ne se résume plus qu'à son seul instinct de survie. Et surtout, un vrai film transgressif! Où la violence n'est jamais gratuite mais toujours montrée dans sa réalité la plus cruelle. Ajoutez en toile de fond un message très juste sur la libération de la femme et vous avez un vrai film d'action intelligent comme on n'en a pas fait depuis très longtemps! Tom Hardy se démarque de Mel Gibson, mais c'est vraiment Charlize Theron qui retiendra notre attention. La course poursuite finale sera inscrite au panthéon des plus grands moments de l'histoire du cinéma! Bref! Foncez le voir! Mais faites gaffe sur la route en rentrant...

À VOIR DÈS LE 13.05

THE AVENGERS: AGE OF ULTRON
/ RELATIONS COMPLIQUÉES ENTRE SUPER HÉROS

Super Héro: Joss Whedon / Super Pouvoirs: Robert Downey Jr, Chris Evans, Samuel L Jackson

Joss Whedon (Papa de Buffy contre les Vampires et de la série culte Firefly) revient à la réalisation pour ce deuxième épisode des *Avengers*, le film le plus Bankable pour les caisses de la Marvel. Mais alors que le premier épisode avait été plutôt encensé par la critique (notamment parce qu'il avait eu la bonne idée de ne pas se prendre au sérieux), cet Ère d'*Ultron* arrive après une demi douzaine d'autres films de la franchise (des métrages au mieux corrects sinon franchement mauvais) et la Hype des Super-Héros commence à tourner à l'indigestion. Mais en oubliant cela, le film remplit sa mission de pur divertissement à grand spectacle en ne changeant pas d'un iota la formule, avec un *Iron Man* toujours au top et des morceaux de bravoure en cascade.

À VOIR DÈS LE 22.04

GOOD KILL
/ THRILLER DE GUERRE

Pilote: Andrew Nicoll / Drones: Ethan Hawke, Zoë Kravitz, January Jones

L'utilisation grandissante des Drones dans les conflits modernes et la myriade de questions éthiques que cela suppose n'ont pour le moment été traités dans aucun film d'envergure. C'était sans compter sur Andrew Nicoll (*Bienvenue à Gattaca*) qui, depuis *Lord Of War*, s'est fait un nom auprès du grand public dans le domaine des films antiguerres. Mais soyons indulgents, l'homme le mérite, et ne boudons pas notre plaisir en retrouvant Ethan Hawke dans le rôle de ce pilote hanté par le fait d'assassiner ses ennemis à distance puis de rentrer pépère se gaver de Big Mac avec sa famille le soir même.

À VOIR DÈS LE 22.04

BLIND
/ DRAME NORVÉGIEN

La canne: Eskil Vogt / Aveugles: Ellen Dorrit Petersen, Henrik Rafaelsen, Vera Vitali

On se pose rarement la question des conséquences réelles qu'aurait le fait de devenir aveugle. Qu'en est-il de ce qui est le plus important: notre relation aux autres? Et surtout de la confiance que l'on peut accorder à notre chère moitié? C'est le sujet qu'aborde ce drame norvégien particulièrement anxiogène en nous racontant l'histoire d'Ingrid qui vit recluse chez elle depuis qu'elle est atteinte d'une cécité soudaine. Doit-elle croire son conjoint lorsqu'il lui dit qu'il part au travail? Est-ce vraiment à ses collègues qu'il écrit chaque soir? Ou son amante? Ben oui! Être aveugle c'est vachement plus emmerdant quand tu ne peux plus fouiller dans les textos de ton mec pendant qu'il est sous la douche...

À VOIR DÈS LE 29.04

× CINÉLUX ×

MELODY
/ DRAME

Réalisateur: Bernard Bellefroid. Acteurs: Rachael Blake, Lucie Debay, Don Gallagher

Co-production Belgo-Luxembourgeoise (par le biais de Samsa Films et avec la participation du Film Fund Luxembourg), *Melody* nous conte l'histoire d'une jeune femme de 28 ans qui ne rêve de prendre sa vie en main. Mais le manque d'argent risque de mettre un terme à son objectif et c'est ainsi qu'elle ne voit pas d'autres choix que d'accepter de devenir mère porteuse pour Emily, riche anglaise stérile de 48 ans, en échange d'une grosse somme d'argent. *Melody* emménage chez elle afin que la mère commanditaire puisse s'assurer du bon déroulement de la grossesse. Malgré le gouffre social qui existe entre les deux femmes, une relation profonde finira par s'installer entre elles. Mais cela suffira t-il?

À VOIR DÈS LE 22.04

THE COAT COMPANY

L'éternel dilemme du printemps: veste ou pas veste? Alors qu'il fait froid le matin, plus chaud l'après-midi et re-froid le soir, on ne s'en sort plus. Et puis y en a marre de nos manteaux d'hiver dont on ne supporte plus la vue, ni le toucher d'ailleurs. Donc comment faire pour sortir stylé et looké sans se geler? Eh ben on a l'embarras du choix: veste, perfecto, cape, parka, manteau, trench, long court, monochrome, coloré, imprimé, on kiffe, le printemps c'est la saison où tout est permis.

Texte Julie Gordet

Zara

Surface to Air

Paul & Joe

Super Trash

Esprit

8PM

Paul & Joe

ESS

Lacoste

Clémence & Margaux
www.clemence-margaux.com
WORLD EYE
COMPANY
13 rue de la Gare - L-3377 LEUDELANGE - LUXEMBOURG
+352 28 77 01 48 - www.worldeyecompany.com

LA PANOPLIE GÉRALD ROSSI & OLIVIER SUDRE

Texte Aurélie Guyot

Bold poursuit sa route, s'arrêtant au grès des marques qui retiennent notre attention et des coups de coeurs que nous souhaitons vous faire partager. LA panoplie fait partie de ces découvertes qui nous enthousiasment! Leur dressing masculin est impeccable, aucune fausse note pour ces silhouettes au look casual et sophistiqué. Le style est simple et efficace, avec la fameuse petite-touche-en-plus qui fait toute la différence. Mais qui est aux manettes de notre marque du mois? Quelle est l'histoire et quels sont les projets de LA Panoplie? Gérald et Olivier se confient et nous font découvrir leur univers.

Qui se cache derrière cette panoplie?
Nous sommes deux à avoir fondé la marque, fin 2010! Olivier Sudre et Gérald Rossi. Du duo, c'est Olivier qui manie le mieux l'art de la négociation… C'est lui qui gère notre réseau de distribution et négocie les nouveaux contrats, afin d'embarquer toujours plus de partenaires dans notre aventure. Il est également en charge de la communication de la marque. Puis moi-même, Gérald. Je manie bien mieux les feutres et les patrons, en tant que styliste de *LA panoplie*. En plus de gérer le style, je m'occupe également de la production et du management financier de notre marque.

Comment et pourquoi vous est venue l'envie de vous lancer dans cette aventure?
Nous avions déjà fondé 2 marques au milieu des 90's: «*Geda*» pour la Femme et «*Epure*» pour l'Homme. Après un beau succès, nous avons décidé de nous en séparer en 2003. Mais l'envie de travailler à nouveau ensemble s'est vite faite sentir, et nous avons donc décidé de lancer une nouvelle marque en 2010… *LA panoplie* est née ainsi!

Choisissez 3 mots pour vous décrire…
Expérimentés, enthousiastes et…. persévérants!

Comment résumeriez-vous l'esprit de LA panoplie?
Nous avons voulu créer une marque mêlant culture de la mode contemporaine française et esprit urbain… Notre garde robe est masculine, à la fois moderne et élégante, mais surtout portable tout en étant distinctive.

Comme pour vous, s'il ne fallait garder que 3 mois pour définir votre marque…
Je dirai élégant, moderne et distinctif.

Quelles sont vos principales sources d'inspiration?
Gérald: pour ma part, se sont principalement les années 70's de la côte ouest américaine: la ville et ses côtés décontractés, et les grands espaces. D'ailleurs le LA de *LA panoplie* est un clin d'œil à Los Angeles!

Pour suivre l'actualité de la marque, rendez-vous sur les comptes Facebook, Twitter, Pinterest ou Instagram.

«ALLIER MODE & TECHNIQUE, C'EST CE QUE GÉRALD SAIT LE MIEUX FAIRE!»

Comment décririez-vous vos clients?
Ils ne veulent pas s'habiller comme tout le monde, et ont la démarche de chercher des petites marques davantage qualitatives et inspirantes que ce qu'on peut trouver dans les grandes enseignes.

Qu'est-ce que cela vous fait de croiser dans la rue vos créations justement?
Alors là… Voici qui procure un vrai sentiment de reconnaissance pour l'énorme travail que nous fournissons tous les jours! C'est la plus belle des récompenses, qui nous remotive et nous rebooste!

Quelle personnalité incarnerait le mieux votre marque?
Emile Hirsch! Il s'agit de cet acteur californien qui a tourné aux côtés de Sean Penn dans *Harvey Milk* ou qui incarne le héros du film *Into the Wild*. Il est à la fois singulier et discret.

Quels créateurs admirez-vous?
Nous aimons beaucoup le label suédois Our Legacy - *www.ourlegacy.se* – pour ses coupes urbaines. L'esprit streetwear de la marque *Homecore* - **www.homecore.com** - fondée par Alexandre Guarneri nous plaît et nous inspire également.

Quelle est, à ce jour, votre création préférée?
Sans hésiter: notre Parka, qu'on met et remet chaque saison en collection! Cette pièce est devenue un basique. Elle est en light canvas, imperméable, laminée, très chaude et confort. Allier mode et technique, c'est ce que Gérald sait le mieux faire!

Parlez-nous de votre meilleur souvenir dans l'aventure LA Panoplie?
Notre premier salon à la Fashion Week de NYC restera un moment magique… Tout comme l'ouverture de notre premier magasin enseigne dans Le Marais! De belles concrétisations et de belles émotions.

Selon vous, quels sont les basiques du vestiaire masculin?
Impossible de vous passer d'un bon jean brut, d'un beau sweat en coton et d'une veste ou d'un manteau bien coupé pour habiller le tout. Pour compléter cet ensemble, une paire de baskets ou derbys sont la parfaite touche finale!

Quelle tenue nous conseilleriez-vous pour une journée de travail ou un entretien d'embauche?
Nous ne sommes pas donneurs de leçon, choisissez une tenue dans laquelle vous vous sentez vous-même!

Quel sera votre prochain achat mode?
Une jolie paire de derby, chic et intemporelle!

Quels sont les projets de La Panoplie à venir pour 2015?
Nous préparerons une deuxième ouverture d'une nouvelle enseigne sur Paris… On vous attend!

POUR OU CONTRE...

l'imprimé animal
«Contre», s'il est trop premier degré... Mais «pour» s'il est décalé, comme pour notre «sweat mouton»!

Pour plus de fringues, rendez-vous sur le site officiel de la marque: *www.la-panoplie.com* et pour savoir où vous pouvez shopper tout ça, il y a une liste de retailers sur le site!

FOR GIRLS!

TRENDY

ON TE VERRA DE LOIN!

× Osprey

× Petz

× Sigg

× Vaude

× The North Face

× Timex

× Kari Traa

× Icebreaker

× Saucony

TREK

FOR BOYS!

TU FLASH MEC!

× La Sportiva

× Adidas

× BRAXactive

× Odlo

× Tommy Hilfiger

× Petz

× Swatch

× Fizan

× Haglöfs

CAMOUFLÉ POUR GRIMPER

FOR BOYS!

× Strellson

× Fred Perry

× Tommy Hilfiger

× Bergans

× Ben Sherman

× Louis Vuitton

× Springfield

× Bell&Ross

× Merrell

Cadran
montres & bijoux
Un esprit, des montres, des bijoux
C.c. Auchan Kirchberg | L-2721 Luxembourg | Tél.: 43 95 62

PASTEL TREK

FOR GIRLS!

× Veritas

× Diesel

× Vaude

× Palladium

× Aigle

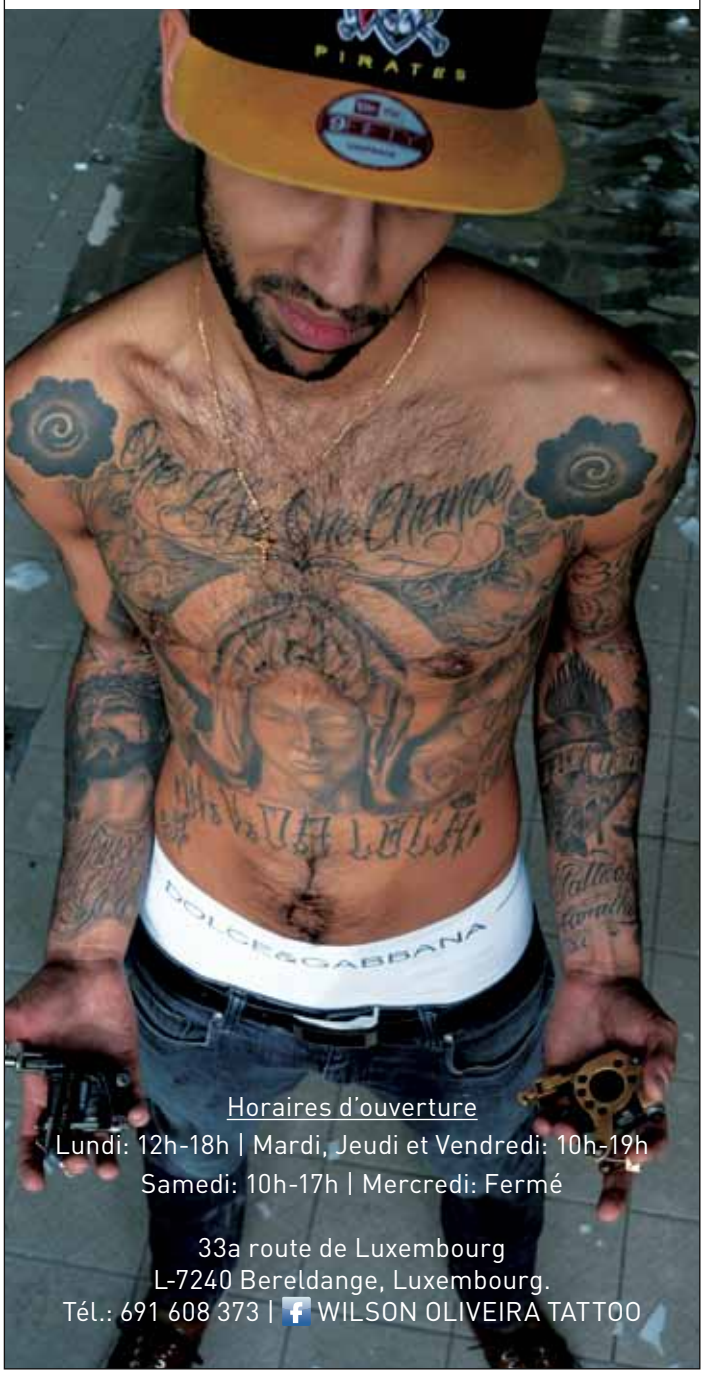
× Jack Wolfskin

× O'Neill

× Adidas

× Aigle x Paul & Joe

Wilson Tattoo ouvre ses portes à Bereldange.
L'imagination du client
et de l'artiste se rencontrent enfin
pour créer une œuvre unique!



Horaires d'ouverture
Lundi: 12h-18h | Mardi, Jeudi et Vendredi: 10h-19h
Samedi: 10h-17h | Mercredi: Fermé

33a route de Luxembourg
L-7240 Bereldange, Luxembourg.
Tél.: 691 608 373 | WILSON OLIVEIRA TATTOO

CONCOURS

OPTIQUE MILBERT

CONCOURS BOLD MAGAZINE & OPTIQUE MILBERT

A GAGNER 15 BONS D'UNE VALEUR DE 150€ SUR L'ACHAT D'UNE PAIRE DE LUNETTES OPTIQUE OU SOLAIRE!

Optique Milbert
3, Rue Enz à Remich | Tél.: (+352) 26 66 04 20
www.milbert.lu

Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 12h & 14h à 18h & le samedi de 9h à 17h

Pour participer, rendez-vous sur www.boldmagazine.lu et cliquez sur «Participez au concours Bold»
ou
envoyez ce coupon par voie postale:

NOM:
PRÉNOM: ÂGE:
ADRESSE COMPLÈTE:
ADRESSE E-MAIL:

☐ J'accepte de recevoir des informations liées à Bold Magazine

Rendez-vous sur www.boldmagazine.lu
ou envoyez ce bon avant le 15 mai à:
Bold Magazine – Concours Optique Milbert
74, rue Ermesinde – L-1469 Luxembourg

Offre réservée aux personnes majeures -
Une seule réponse par adresse. Règlement du concours sur demande.

DE MIDI À MINI

Pièce fétiche de nos soirées de sortie interminable et des belles journées ensoleillées, la jupe est notre alliée préférée du style et du chic. En version midi ou mini, girly ou sobre, la jupe reste la pièce la plus cool du printemps.

1 BLACK IS THE NEW BLACK

La jupe midi est parfaite pour un look hot sans tomber dans le cheap. Pour une nuit caliente on la choisit en cuir et on l'associe à un haut en dentelle. L'avantage de la jupe midi est qu'il faut la porter avec des talons, où là on peut tracer niveau hauteur, et qu'on peut donc sortir toutes nos belles paires de talons qu'on n'ose jamais mettre.

Top **The Kooples** / Jupe **Zara**
Bracelet **Maria Black** / Chaussures **Sacha**

Roseanna

2 PINK LADY

Succès garanti avec cet outfit rose bonbon. Pour ne pas trop tomber dans le piège de l'overdose de friandises on mise sur des accessoires plus rock comme des sandales argentés ou noirs. On va jusqu'au bout du look en choisissant une pochette cool et funky comme celle de Joshua Sanders à imprimé burgers et frites (!)

Blouse **Filippa K** / Jupe **Kitsuné**
Pochette **Joshua Sanders** / Sandales **IRO**

3 BASIC CHIC

Qui a dit qu'avec uniquement des basiques on ne pouvait pas créer un look über-cool? On suit la devise *less is more*: du gris, du blanc, une jupe, un t-shirt, un manteau, coupes faciles et sobres. Sans accessoires, look ultra facile, mais au top de la coolness.

Manteau **Primark** / T-shirt **H&M** / Jupe **MbyM** / Sandales **New Look**

Texte **Julie Gordet**

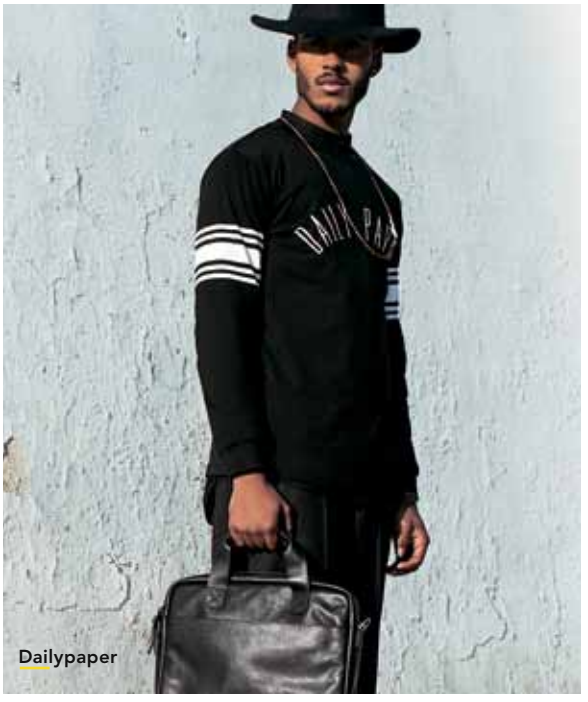
I JUST WANNA MAKE YOU SWEAT

Avant le Sweat était synonyme de sport et de transpiration (d'où le nom, obviously) réservé aux athlètes et aux adeptes de la salle de sport. Mais ça c'était avant. Grâce à Givenchy et Co le Sweatshirt a été élevé au rang de basique must have avant-gardiste de toute garde-robe qui se respecte. Facile à combiner, le sweat se décline en toutes formes et couleurs et s'adapte ainsi à chaque occasion. Effort minimal pour un effet maximal garanti.

1 4 SHADES OF GREY

Le sweatshirt gris classique s'apparente parfaitement à un look de tous les jours, cosy et confortable, mais sobre et chic en même temps. On le porte avec un blazer ou un bomber et un pantalon chino, des baskets et hop le tour est joué. Un look effortless chic.

Bomber **Filippa K** / Sweat **APC**
Chino **Essentiel** /
Baskets **Nexts**



Dailypaper

2 COSMIC BOY

Envie de grandeurs – et si on invitait l'univers sur son sweat? Ce sweat H&M est tellement cool et en plus il va avec tout, du jean au short jusqu'au pantalon chic. Pour un look sophistiqué on reste dans des tons sombres, on associe le sweat à un pantalon noir, sneakers noirs, et surtout avec le retour du soleil, on n'oublie pas ses lunettes de soleil.

Sweat **H&M** / Lunettes **Topman**
Pantalon **Zara** / Sneakers **Common projects**

3 DAILY WORKWEAR

Pourquoi ne pas intégrer un sweat dans son outfit de bureau en remplacement de l'éternelle chemise. Plus confortable et beaucoup plus cool, on le choisit dans des tons neutres pour le porter avec notre costume gris ou noir. Pour ceux qui on en marre des mines moroses de leurs collègues, voici la paire de baskets parfaite pour leur voler un petit sourire.

Blazer **Soulland** / Sweat **Dailypaper** / Slip on **Joshua Sanders** / Pantalon **Soulland**

STREET MODEL

Texte **Emma Braggio**

× CAMILLE ×

Les codes vestimentaires établis? Très peu pour Camille qui aime avant tout s'amuser. Un short en cuir, ok, mais on casse son côté un peu sexy avec une chemise vichy, esprit pyjama (le pyjama, c'est le nouveau costard!). Le petit détail qui fait tout? Les trois perles en percing pour un petit côté bourgeoise trash.

Ne jamais minimiser le charme discret des petits accessoires, comme cette montre **Casio**, ultra trendy!

Le grand fourre-tout s'habille de bleu électrique pour le petit rappel de couleur! A shopper chez **New Look**.

On adore les low boots découpées, comme celles-ci, dénichées chez **The Kooples.**

× MARC ×

Confort avant-tout pour Marc, mais hors de question de sacrifier le style pour autant. Sneakers noires, Nike of course, jean Levi's et chemise sobres «pour calmer le jeu avec ma couleur de cheveux», plaisante-t-il! On aime le bombers qui signe son grand retour cette saison. Mention spéciale pour les accessoires, pointus: montre Nixon – les vrais savent – et Longboard customisé.

La touche finale, le casque **Sennheiser** pour slalomer en musique entre les passants!

Le blouson on adore. Et quand **Raf Simons** fait une collab avec **Fred Perry**, on fonce!

On n'a jamais assez de sneakers et on adore le luxe discret de celles-ci, créées par **Louis Vuitton**.

RESTEZ CONNECTÉS!

Les sites de vente en ligne se multiplient, Internet est devenu le mégastore de la mode. Pour dénicher en un clic les bons plans pour la fête des mères et pour vos envies mode, un conseil: restez connectés.

Texte Julie Kieffer

À VOS AGENDAS

Chanel, l'une des plus grandes marques de luxe françaises songe à se lancer dans l'e-commerce. Longtemps réfractaire à proposer son offre sur le web, l'évolution vers la vente digitale semble inévitable et s'impose aujourd'hui à la marque. *Chanel* suivra donc la tendance et présentera sa première boutique de vente en ligne courant 2016, après avoir inauguré, en septembre dernier, son nouvel e-shop 100% beauté, dédié à ses produits cosmétiques et à ses parfums. En attendant, modeuses, vous pouvez acquérir quelques rares produits *Chanel* comme les parfums, les cosmétiques, les solaires sur divers sites revendeurs. Un peu de patience, *Chanel* est en train d'investir la toile.

FENDI PREND DE L'AVANCE

A l'instar de nombreuses marques de luxe, la maison *Fendi* lance son dévolu sur le net et présente pour l'arrivée du printemps sa première e-boutique dédiée à la vente en ligne de ses produits de luxe. La maison italienne a misé sur une ligne graphique trendy, on surfe sur le site comme sur un blog et la marque joue avec les vidéos pour charmer les internautes et mettre en scène son univers. Des défilés, à l'achat en ligne, en passant par l'historique de la marque et les collections capsules, vous passerez des heures à découvrir l'e-univers de Fendi. Coup de cœur pour les Bags Bugs, ces sacs poilus et déjantés et pour la collection capsule de Thierry Lasry pour *Fendi*! Des nouveautés, des pièces uniques, plus qu'un site de vente en ligne, *Fendi* met la barre très haute!

WWW.FENDI.COM

L'APP' DES PRESS ADDICTS

Overlay est la nouvelle application mobile qui ne laissera pas indifférent les fans de presse écrite. Elle vous permettra d'accéder en un flash aux objets de votre convoitise que vous découvrez au fil des rubriques de vos magazines préférés. C'est simple, il suffit de scanner les produits que vous aimez directement sur la page de votre magazine, en les survolant tout simplement avec votre Smartphone. En un scan, vous accédez à votre panier d'achats en réalité augmentée, qui vous permettra de shopper instantanément les produits mode, beauté, déco, livre, musique que vous avez repérés. *Overlay* vous permet aussi de constituer une shopping list à la volée, sur laquelle vous pourrez revenir à tout moment, même en mode déconnecté. Aujourd'hui, plus de 50 titres ont déjà succombé à cette application.

TÉLÉCHARGER OVERLAY SUR ITUNES

POUR LE DRESSING DE BÉBÉ

Envie d'une garde-robe originale pour votre petit-bout ou d'offrir un cadeau qui sorte de l'ordinaire pour l'anniversaire de votre nièce, **chikimi.com** est la boutique en ligne luxembourgeoise qui vous fera gagner du temps. Une jeune maman luxembourgeoise, véritable dénicheuse de tendance propose via son espace web une sélection mode, décoration et jeux pour enfants de 0 à 10 ans. Elle est à l'affût de petits créateurs, de nouvelles marques, de marques confidentielles. Son leitmotiv: la création, l'originalité et la qualité. Chez Chikimi.com, les produits ont une vraie traçabilité, pas de produits néfastes aux origines douteuses. Les matériaux sont respectueux de l'environnement, les encres utilisées sur les vêtements sont des encres biologiques et les jouets sont des produits faits main! Une jolie boutique en ligne pour les petits et les grands!

CHIKIMI.COM

PARCE QUE TU LE VAUX BIEN...

Toi aussi tu rêves de la crinière du Dr. Mamour, épaisse, dense, dans laquelle toutes les meufs les plus sexy (of course) auront envie de passer la main langoureusement. Mais voilà, tu as: les cheveux ultra fins et rebelles, genre nourrisson - une touffe crêpue digne des Jackson Five - plus un poil sur le caillou*. (*Raye la mention inutile). Don't worry, Bold a la solution.

Texte **Sarah Braun**

1 TU CHOISIS UN SHAMPOING ADAPTÉ

On te le répète dans tous les numéros, mais, achète-toi ton propre shampoing.
Et ne le choisis pas parce qu'il sent juste trop bon les fleurs coupées. La prochaine fois que tu iras chez le coiffeur, tu lui demandes quelle est leur nature – secs, gras, normaux… – et tu fais ton shopping en fonction.

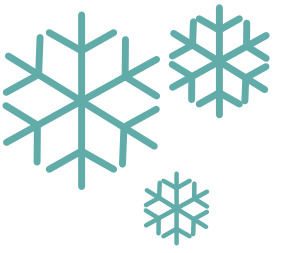
Shopping list: Shampoing densifiant au gingembre *Molton Brown*, Shampoing classique *Aesop*, Shampoing purifiant sébo-régulateur *Intragen*.

2 ATTENTION, CHUTE

Les femmes ont la cellulite, les hommes ont la chute des cheveux. Chacun sa m.... En attendant, tu as deux options, soit tu te la joues Bruce Willis, crâne chauve hyper sexy (bon, faut le physique qui va avec, hein!); soit tu prends les devants et tu prends soin de ta crinière pour éviter qu'elle ne s'évapore comme les feuilles des arbres à l'automne. Il existe de nombreux traitements anti-chute, sur trois mois, qui sont ultra efficaces.

En gelules: *Inneov Densilogy Men*, qui agit sur l'ancrage et la croissance; **pour un traitement de choc**, tu mises sur *Aminexil Pro Dercos Vichy*, qui a une triple action pour fortifier la tignasse et lutter contre la chute.

3 TOMBE LA NEIGE...



Autre fléau capillaire typiquement masculin, les pellicules. Il y a les pellicules sèches, ces petites squames qui mouchètent gentiment ton t-shirt; et les grasses, qui elles restent collées sur la tête et te causent des démangeaisons atroces. Une fois que tu as identifié la cause, une seule solution, un shampoing adapté.

On te conseille le Shampoing Purifiant Antipelliculaire au zinc pyrithione, *Khiel's* et le Shampoing anti-pelliculaire *Recipe For Men*.

4 LÂCHE CETTE MOUMOUTE...

... ça n'est pas une solution.
Il existe désormais des techniques d'implants capillaires qui permettront de retrouver une belle matière. Alors là, c'est un peu technique. Il existe deux possibilités de greffe capillaire, la technique de bandelette et la FUE (follicular unit extraction).
La première (bandelette), consiste à découper une bandelette de cuir chevelu de 1cm sur20 cm dans la zone occipital, bandelette qui sera alors divisée en unité folliculaire puis réimplantée dans la zone receveuse.

La deuxième, la FUE, est moins invasive, car elle n'utilise pas le bistouri; chaque greffon est extrait à l'aide d'un emporte pièce (micro punch) qui sera réimplanté dans la zone receveuse sans cicatrice. Une greffe de 500 greffons correspond à 1000 cheveux en moyenne.

MÉCANIQUE HIGH-TECH

MONTBLANC S'INSCRIT DANS LE FUTUR

Texte **Magali Eylenbosch**

D'AUTONOMIE POUR L'E-STRAP

FONCTION FIND-ME PERMET DE RECHERCHER SA MONTRE VIA SON TÉL. DANS UN RAYON DE 30M

L'histoire en marche

Lorsqu'on cite la marque, on pense immédiatement à ses fabuleux instruments d'écriture. Meisterstück a fêté ses 90 ans en 2014 et ce secteur d'activité de la Maison se porte extrêmement bien. Le célèbre stylo plume, quasi inchangé depuis sa conception, a véritablement révolutionné le plaisir d'écrire. Depuis 1997, *Montlanc* a également acquis une belle légitimité dans le domaine horloger. Notamment depuis l'intégration de Minerva (Villeret) en 2007 qui lui a permis de monter en gamme et de présenter un an plus tard le calibre MB R100. Premier mouvement entièrement fabriqué dans ses ateliers. Lors du SIHH 2015 qui s'est déroulé à Genève, en janvier, *Montblanc* a insisté sur son identité. Sa force, c'est d'avoir la capacité de créer des grandes complications et de pouvoir les amener dans un segment de prix où ça n'existe quasi pas, avec une véritable valeur ajoutée. Au moment où le franc fort est au centre de toutes les discussions et touche tous les secteurs d'activité, la marque insiste sur la nécessité d'être plus réactif, plus inventif, plus moderne. En terme de chiffres, *Montblanc* c'est 200 personnes en horlogerie et 3000 personnes pour l'ensemble des activités de la marque.

En marche vers le futur

Deuxième marque au palmares du groupe Richemont, *Montblanc* a pris le train en marche en présentant un prototype fonctionnel d'une montre mécanique équipée d'un bracelet connecté: la TimeWalker Urban Speed e-Strap. N'hésitant pas à préciser: «*On n'a plus besoin d'une montre mécanique pour lire le temps! En porter une, c'est d'abord un plaisir.*» Partant de ce constat, *Montblanc* voulait offrir autre chose, notamment à une clientèle plus jeune, urbaine et active. Ce produit hybride n'est pas destiné à remettre en question l'essence même de l'horlogerie traditionnelle. Il s'agit d'un bracelet interchangeable équipé d'un module électronique embarqué offrant une myriade de fonctionnalités: traceur d'activités, notifications intelligentes, commandes à distance et localisateur. Le bracelet e-strap se connecte, via Bluetooth *Low Energy*, aux smartphones Android et iOS sélectionnés.

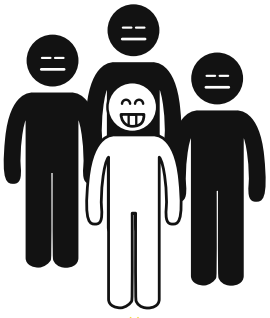
WWW.MONTBLANC.COM

Un parti pris risqué?

Alors que certains ne voient pas la nécessité, ou en tout cas l'avantage, de cette démarche, d'autres cherchent les meilleurs moyens pour amener et conserver une clientèle plus jeune. Alain Zimmerman, CEO de *Baume & Mercier*, précise: «*Je trouve toutes les innovations passionnantes. Certaines ont et vont changer nos vies. Je suis rassuré que cette montre soit lancée parce que les jeunes n'en portent plus et qu'ils vont à nouveau connaître la sensation d'avoir quelque chose au poignet. Ce qui fait la différence entre montre connectée et montre mécanique, c'est la notion de pérennité.*» Ici, on a les deux!

LE BIEN-ÊTRE, "UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN"

Du latin, «Mens Sana in Corpore Sano», cette citation issue des Satires (écrits poétiques composés entre 90 et 127, ndlr) du poète satirique Juvénal est devenue au fil des siècles un proverbe humaniste, repris par bon nombre de penseurs et philosophes. Leitmotiv d'une génération qui demeure soucieuse de son bien-être moral autant que physique, «un esprit sain dans un corps sain», est aujourd'hui la doctrine de vie d'une jeunesse bercée aux OGM, aux frites et aux séries télé.



AU LUXEMBOURG, 3 PERSONNES SUR 4 DORMENT MAL À CAUSE DU STRESS PROVOQUÉ PAR LEUR TRAVAIL

Texte Godefroy Gordet

"Bien-être"?

Dans un contexte où le stress, l'anxiété et l'angoisse sont omniprésents, il tient à se concentrer sur les bienfaits d'une méthode implacable qui vise à cultiver son corps et son esprit pour se sentir bien. Au XVI[e], alors que Rabelais parle «d'une tête bien pleine» et Montaigne prône «une tête bien faite», tous deux dressent les jalons d'une pensée aujourd'hui uniformisée. Ce qui paraissait avant-gardiste aux moralistes d'antan, semble logiquement s'imposer comme une idée efficace et un principe de vie libérateur. Être bien dans sa tête nécessite d'être bien dans son corps. L'un ne va pas sans l'autre. Ces deux facteurs de bien-être sont conjointement imbriqués l'un dans l'autre comme une équation mathématique qui se résoudrait d'elle-même. Pour faire simple, si ton esprit va, ton corps va, de cette combinaison vient ton appétit pour la vie, et quand l'appétit va, tout va!

Difficile de donner une définition exacte du terme tant on l'utilise aujourd'hui de 1000 façons différentes. On y trouve là derrière, à la fois la clé de voûte des publicitaires mais aussi une définition plus profonde et presque spirituelle. Il devient alors style de vie, plus que concept statique mais pour le moins empirique. Impossible donc de définir le bien-être comme quelque chose de figé, car si c'était le cas, une vie de changement, de voyage, de recommencement ne pourrait correspondre au bien-être. Soit, le bien-être s'inscrit dans le mouvement tant dans le passé que le présent et bientôt dans le futur. Cette notion est bien subjective mais tentons de dresser quelques codes et d'apporter nos conseils pratiques pour atteindre le bien-être.

A la base

S'imposer une bonne hygiène de vie, mentalement ou physiquement est une nécessité. Être bien dans son corps impose d'être bien dans sa tête et vice et versa. Alors, comment faire pour travailler l'un et l'autre en bonne osmose? Comment faire pour atteindre un bien-être pérenne? Toutes les solutions à cette problématique s'exposent d'abord en trois points qui guident nos vies: dormir, manger, bouger…

D'abord, respectons notre sommeil!

Dans notre société où chaque jour, nos cœurs s'emballent de stress, de pression, en quête de plus de productivité pour moins d'efficacité, voilà que nous ne laissons plus la part belle au sommeil qui est rappelons-le indispensable à notre survie d'être-humain. Pourtant, à l'heure actuelle dans notre monde devenu fou, dormir est devenu perte de temps. Mais indéniablement c'est bien l'inverse que nous devons comprendre et intégrer. Un corps reposé est un gain de temps pour vos journées de dur labeur. Il est évident que si tu éprouves des difficultés à dormir, tu auras du mal à fonctionner pendant la journée. Et c'est précisément après une longue journée, pleine de concentration et d'activité, qu'il est indispensable de se plonger dans un lit chaud et confort, au cœur d'une pièce agréable, silencieuse et noire. Mais avant d'intégrer la chambre, il convient de bien gérer l'heure précédant une nuit de sommeil. En effet pour accélérer la phase d'endormissement, les muscles doivent se détendre et la température corporelle s'abaisser. Si tu as du mal à t'endormir, un bon bain chaud peut t'aider. Même si la chaleur de l'eau fera grimper la température de ton corps, l'instant suivant ton corps sera soumis à une diminution thermique propice à un bon dodo. En outre, avant de roupiller, fais attention à ce que tu manges. Oublie le plat de pâtes ou la choucroute garnie qui fera s'emballer ton appareil digestif, préfère un petit sandwich, un fruit, des légumes crus ou un jus de fruits sans sucre

pour dormir au mieux. Dans l'idéal, ne mange rien dans les 30 minutes qui précèdent ta «mise au lit», la digestion provoque souvent des insomnies ou des cauchemars. Autre point important au sommeil le plus efficace possible: supprimer les sources de bruit. Si ton voisin fait la teuf, explique-lui gentiment que les flics seront un peu moins compréhensifs que toi sur le tapage nocturne (de 22h à 8h). Les amendes au Luxembourg vont jusqu'à 250 euros (et 9 jours d'emprisonnement en cas de récidive) et aucune tolérance spécifique n'est appliquée en weekend contrairement à la légende. Une lumière qui s'éteint graduellement est conseillée aussi. Commence par tamiser la pièce, puis petit à petit tire les rideaux et fais le noir total. Tu vas commencer à bâiller. Jusque-là tout est normal, laisse-toi aller, les bâillements sont signe d'une profonde détente. Le cerveau utilise 20% de l'oxygène

«ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE NÉCESSITE D'ÊTRE BIEN DANS SON CORPS. L'UN NE VA PAS SANS L'AUTRE.»

contenu dans le corps. Le bâillement ou le soupir est suscité lorsque ton cerveau manque d'oxygène. N'oublie pas d'adopter une respiration sereine lors de ta phase d'endormissement. La respiration calme, oxygène et élimine les toxines pour ensuite trouver pendant le sommeil une respiration ventrale profonde et ainsi un sommeil paisible. Il te faut créer une ambiance calme, feutrée, et apaisante pour relâcher la pression. Ainsi, pour de meilleures nuits, sépare-toi de tes appareils. Laisse, téléphone, ordinateur, tablette et autre joujou virtuel dans ton salon pour éviter de rester focus dessus toute la sainte nuit. Emballe-toi dans une bonne couette bien moelleuse, trouve-toi un foutu bon coussin, et fais le noir complet autour de toi. Dormir dans le noir complet favorise la production de mélatonine, «l'hormone du sommeil» (elle régule les rythmes «chronobiologiques»… Plus d'infos chez ton somnologue!). Evite aussi les activités intellectuelles avant de te coucher. Mets ton corps petit à petit au ralenti, donc oublie de bosser et surtout on ne s'excite pas sur les jeux vidéos jusqu'à pas d'heure. Trouve-toi un film un peu con, et «mets ton cerveau sur off», comme dirait Sage Barbe. Si tu n'arrives pas à te débarrasser de ton stress, il faudra opter pour une des techniques qui ont déjà fait leur preuve pour lâcher-prise. La musique et la lecture sont deux divertissements très efficaces pour s'endormir. Ils t'emmènent dans des univers différents et te détachent ainsi de la réalité. L'harmonie que tu y trouveras te fera divaguer à ta guise dans d'autres univers. Bien sûr, cherche une lecture appropriée, oublie Musso ou Lévy et va voir du côté des classiques genre Dickens ou Hemingway, ils sauront t'emmener loin loin loin. Ton esprit pourra ainsi diminuer son activité mentale, rester focus sur une histoire, un rythme, un imaginaire, ceci au bénéfice de tes ondes cérébrales qui doucement s'adapteront à une phase de sommeil. Au Luxembourg, 3 personnes sur 4 dorment mal à cause du stress provoqué par leur travail, alors, revenons aux bases! Le meilleur moyen de se sentir bien est de bien dormir. Recharger les batteries d'au moins 7 heures par nuit permet de retrouver une certaine sérénité mais aussi, et surtout, de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires. Le sommeil peut faire ton bonheur si tant est que tu décides de fermer les yeux et juste de te laisser rêver. Mécaniquement, sans lui, nous ne pouvons être. Alors, ami lecteur, mets-toi bien ça dans le crâne, «Je dors donc je suis»!

NE MANGE RIEN DANS LES 30MIN. QUI PRÉCÈDE TA «MISE AU LIT», LA DIGESTION PROVOQUE SOUVENT DES INSOMNIES OU DES CAUCHEMARS

Ensuite, mangeons, mais, comme il faut!

N'oublions pas une des bases essentielles de notre fonctionnement, nous sommes comme des machines. Nous avons besoin de carburant, d'entretien, de vidange, de repos… Je ne t'apprendrais rien en disant que notre alimentation est notre carburant et celui-ci, est source de notre énergie. Sans une alimentation saine et modérée notre corps, tout comme notre cerveau, ne peuvent fonctionner et meilleur est le carburant meilleur sera la course. Si on te dit, «cinq fruits et légumes par jour», c'est pas pour te prendre le chou.

Dans nos sociétés modernes, manger va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Manger est aujourd'hui social, érotique ou émotionnel, on mange pour se sentir mieux, pour faire/ou se faire plaisir, pour éviter de pleurer, pour se consoler. «Une saine alimentation est à la base d'une bonne santé et un élément clé du développement de la santé humaine - depuis la période prénatale et la petite enfance jusqu'au troisième âge. Une saine alimentation

« SI ON TE DIT, «CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR», C'EST PAS POUR TE PRENDRE LE CHOU»

NON UN BURGER DE FAST FOOD N'EST PAS DE LA BOUFFE SAINE, UN KÉBAB PAR MOIS SUFFIT AMPLEMENT ET LES TOMATES CULTIVÉES EN ESPAGNE SONT LES PIRES QUE TU TROUVERAS

contribue également à réduire le risque de maladie chronique». Explique Health Canada. Aussi, pour «bien manger» et ainsi rester au top, il s'agit aussi de situer ton alimentation selon ta culture, ton train de vie, tes croyances etc. La science de la nutrition a bien évolué ces dernières années, mais certains préceptes demeurent… Non un burger de fast food n'est pas de la bouffe saine, un kebab par mois suffit amplement et les tomates cultivées en Espagne sont les pires que tu trouveras… Enfin… Nous ne poursuivrons pas dans la polémique. Restons concentrés sur nos habitudes alimentaires. Celles-ci sont finalement difficilement modifiables. L'un des facteurs de motivation est la perte de poids ou un problème de santé. Malheureusement éliminer les aliments dits «vides», ceux de la malbouffe (junk food), ou prendre du temps pour cuisiner des repas plus sains afin de prévenir plutôt que de guérir est un cap moins évident. L'idéal est d'y aller progressivement. Procède par étape, en te concentrant sur le goût, en éliminant d'abord les aliments gras ou sucrés, puis en te focalisant sur le rapport que tu entretiens avec la nourriture, en changeant tes habitudes, en compensant par d'autres moyens, et pour finir en fédérant ta façon de consommer les aliments, assieds-toi et prends ton temps…
A l'image des habitants de l'île d'Icare en mer Égée, qui portent en eux le secret de leur longévité par un régime alimentaire équilibré et bénéfique. Une recette qui, d'après les études, permettrait à cette population de réduire leur taux de démence, de dépression et sénilité, de vivre 10 ans de plus en moyenne et d'atteindre l'âge de 90 ans 2,5 fois plus souvent qu'un Américain. Évidemment sans prendre en compte les facteurs tels que le cadre de vie, le rythme, et la bonne entente sociale qui résident sur l'île, une grande partie de cette longévité est à attribuer à l'alimentation des habitants d'«Icaria». Une alimentation composée de trois repas par jour dénivelés comme suit: Au petit-déjeuner, lait de chèvre, vin (deux à quatre verres par jour), tisane de sauge ou café (deux à trois tasses par jour), pain, miel (utilisé aussi contre la grippe ou la gueule de bois); au déjeuner, lentilles ou haricots, pomme de terre, salade de pissenlit, fenouil, Horta, légumes de saison, huile d'olive (avec du poisson deux fois par semaine et de la viande cinq fois par mois); Au dîner, pain, lait de chèvre. Un régime riche et varié mêlant les effets des légumineuses au tryptophane (acide aminé précurseur de la sérotonine, ndlr) que contient le lait de chèvre. Un régime alimentaire à base de tout, sans excès, et surtout dans lequel les farines blanches et les sucres sont exclus. Au Luxembourg un concept unique en son genre vient de voir le jour, FitMe-Foods. Avec une carte à 95% sans gluten, garnie d'une vingtaine de plats qui va du petit-déjeuner au dîner en passant, bien sûr par le déjeuner, l'équipe de ce restaurant novateur manipule et optimise la glycémie, «On monte le matin avec des sucres rapides comme le sirop d'agave, pour se stabiliser à midi avec du riz parboiled (un riz qui a les avantages du riz complet, le goût et l'aspect du riz blanc) ou des pâtes sans gluten, pour redescendre le soir avec des fibres. C'est le type de courbe glycémique que l'on utilise dans le milieu du fitness.»
Ce n'est pas tout de bien manger, il faut aussi bien boire, et je parle d'eau! Maudits alcooliques! De ce côté, W&L, Wasser Luxembourg est novateur dans la purification et l'économie de l'eau. La qualité de l'eau se dégrade chaque jour, aussi, un purificateur d'eau peut être une solution viable sur le court terme. Tu économises 30% sur tes factures mais c'est surtout un véritable avantage santé que tu trouveras à long terme. L'eau du robinet, certes potable, est souvent pleine de chlore, de polluants chimiques très dangereux pour toi et tes reins, alors pourquoi ne pas passer par un filtreur d'eau?
Bon, si comme moi tu as les reins solides, tu peux encore tirer un peu sur la corde. Tant que tu manges à ta faim, tout devrait aller pour le mieux. Il n'y a pas de miracle non plus, la fontaine de jouvence n'est qu'un mythe… Enfin, à ce que l'on sait…

Puis, activons-nous!

Qui dit hygiène de vie dit activité. Il est hyper important pour toi de rester actif. Une activité physique régulière est indispensable à la santé et essentielle au bonheur. Comme dans toutes choses il y a un minimum à respecter pour se sentir bien. Aussi, concernant l'activité physique, le minimum pour se sentir bien est fixé à 6000 pas/jour, ce qui correspond à 50 ou 60 minutes de marche par jour. Il paraît qu'en respectant ce minimum vous augmentez votre espérance de vie. Qu'on se le dise!
Le sport est une activité à ne pas négliger. Mettre son corps en action et en mouvement chaque jour est l'une des conditions au bonheur et permet un meilleur moral, une meilleure humeur et de lutter contre la dépression. Outre les endorphines (hormone du bonheur) que ton corps produit lors d'une activité physique, le sport permet de repousser ses limites, de se surpasser. En te dépassant, tu prendras facilement conscience de ton potentiel pour très vite trouver confiance en toi. Le sport libère

DE VELOSATELIER

www.velosatelier.lu

ÄREN NEIEN MEESCHTERBETRIB

KTM BIKE INDUSTRIES

GIANT

LAZER · LOOK · SPEEDPLAY · ZIPP · Campagnolo · Deda · Continental · SCHWALBE · SIGMA · XLC · SHIMANO · supersonic · LAKE · SRAM · Blackburn · ergon

CONTACT

De Vëlosatelier
66A, rte d'Arlon
L-8211 Mamer

T: (+352) 27 39 76 12
F: (+352) 26 31 13 35
E: info@velosatelier.lu

www.velosatelier.lu | facebook.com/develosatelier

FACTORY 4 FITNESS CLUB & MORE

Sport, détente, bien-être...

MISTER LUXEMBOURG SPONSOR OFFICIEL

De nombreux espaces

Fitness | Cours collectifs | Personal Training
Wellness | Diététique & Shop | Espace Lounge
Restaurant

4 rue Francois Hogenberg
L-1735 Luxembourg - Gasperich
info@factory4.lu | Tél.: + 352 27 12 37

www.factory4.lu

tes émotions négatives, efface tes idées noires, fait oublier tes angoisses, et te permet de relâcher la pression et le stress lié aux difficultés de la vie. Tout ça un peu comme le sexe, mais ça c'est une autre histoire.
Si l'on aborde principalement les plus niveau santé, en pratiquant régulièrement une activité physique, tu réduis de 50% les risques d'hypertension. Une bonne façon de protéger ton système cardio-vasculaire en lui permettant de retrouver un peu d'endurance. En faisant du sport tu diminues le risque de récidive du cancer du sein de 20 à 80% et diminue de 40 à 50% le cancer du côlon. Ton squelette se trouvera en meilleure santé. L'activité physique te permet en effet, et d'après moult études de générer une augmentation de la masse osseuse, principalement chez l'homme de 19 à 24 ans. Tout cela amenant de surcroît une diminution des risques d'ostéoporose et, comme suite logique, une diminution des troubles musculo-squelettiques et des maux de dos. «Mazal Tov»! En sus, l'activité sportive ou physique te permet de prévenir le diabète mais c'est indéniablement la solution contre l'obésité. Logiquement si tu n'es pas en surpoids, tu as trois fois moins de risques de te taper une crise cardiaque. Faire du sport c'est prendre soin de soi, physiquement mais aussi intellectuellement. Un effort physique régulier diminue le déclin mental. Tes fonctions cognitives s'activeront plus vite et Alzheimer ne sera jamais un souvenir. Mais le plus du plus c'est sûrement les avantages d'une sexualité épanouie que permet le sport. Pratiquée de façon régulière, l'activité sportive régule le fonctionnement cardiaque et adjoint une bonne capacité érectile.
Outil essentiel à une bonne hygiène de vie, l'activité physique ou sportive te permet de trouver le bonheur, alors mets-toi au sport, punaise! On l'a dit tu augmenteras ton espérance de vie. Dans l'idéal, d'après les recommandations officielles de l'Organisation Mondiale de la Santé, il faut pratiquer au moins 30 minutes d'activité sportive par jour. On sait tous que dans nos vies trépidantes, dans nos quotidiens ballotés entre métro, boulot et dodo, 30 minutes de sport paraissent difficiles à trouver. Néanmoins, une récente étude démontre que sur 6 jours dans la semaine, 15 minutes d'exercice permet de conserver une bonne hygiène de vie. C'est bien simple, 15 minutes/jour à bouger te procure 3 ans de vie en plus! Le sport, même sur ¼ d'heure, améliore et consolide tes défenses immunitaires, et donc ta santé s'en trouve revigorée. Un quart d'heure sportif, qui réduit de 14% les causes de mortalité. C'est le résultat d'une étude que des chercheurs ont menée sur 400 000 personnes pendant 8 années. Évidemment, 30 minutes sont toujours plus bénéfiques que 15, donc ne t'avise pas de changer tes habitudes, toi qui peux te permettre 30 minutes d'effort chaque jour. Plus on en fait, plus on y gagne. L'étude de nos fanfarons de chercheurs va en effet plus loin… Apparemment chaque quart d'heure d'exercice supplémentaire diminue les risques de mortalité de 4%. Donc à raison de 3 ans de vie gagnés pour 15 minutes d'effort par jour, vous gagnez jusqu'à 4 ans d'espérance de vie lorsque vos efforts se prolongent sur 30 minutes. Bon, là tu vas me dire, «J'ai pas le temps… Comment je peux m'y mettre?»… Si j'étais peu conciliant et un peu chenapan, je te dirais de te démerder, j'suis pas ta mère! Mais comme je suis sympa et que je connais bien le problème, moi qui passe 12h/jour au bureau, je vais te faire une fleur. 15 minutes d'exercice par jour ne veut pas dire que tu dois absolument t'enfermer dans une salle de sport ou te mettre la pression outre mesure. On parle ici d'une activité modérée. Il faut t'essouffler, tout en essayant de garder le fil d'une conversation (bizarrement, encore une fois, tout ça me fait penser au sexe). Prends une marche à vive allure, en allant de la gare au bureau (par exemple), cours à petite foulée, quand tu loupes ton bus (par exemple), fais un peu de vélo, pas celui d'appartement, ou danse, comme quand tu es ivre et que tu veux dessaouler… Des choses du quotidien qui peuvent se transformer en véritable défouloir et dépressurisant et qui te donneront tes 15 minutes d'effort journalier. Tu n'as plus d'excuse pour ne pas te bouger un peu.
Sans activité physique et/ou sportive régulière et tonique, vous ne pourrez envisager le bien-être. Pour rester en bonne santé et, garder la pèche, donne au moins 30 minutes à ton corps. Marche plus, monte les escaliers de ton bureau, boucle-toi au moins deux séances d'entraînement par semaine sur au moins 60 minutes et tu trouveras rapidement une forme olympique. Crois-moi le sport est l'un des meilleurs remèdes qui existe pour ta santé. Il contribue à ton bien-être cérébral et corporel. Ton moral s'en trouve requinqué, le stress évacué, les douleurs physiques oubliées, la fatigue saine et le sommeil serein…

«CE N'EST PAS TOUT DE BIEN MANGER, IL FAUT AUSSI BIEN BOIRE, ET JE PARLE D'EAU! MAUDITS ALCOOLIQUES!»

FAIRE DU SPORT

DE RÉDUCTION DE RISQUES D'HYPERTENSION

EN MOINS DE RÉCIDIVE DU CANCER DU SEIN

EN MOINS DE RÉCIDIVE DU CANCER DU CÔLON

Ensuite
Après tout ça, il faut savoir se reposer un peu, te faire du bien pour trouver le bien-être. Quoi de plus grisant qu'une bonne séance de massage ou une petite trempette dans les bains chauds aux thermes de Mondorf, Amnéville, Luxembourg, ou, si tu es courageux, Vittel est un petit bout de paradis?

A la flotte!
Arthrose, obésité, eczéma, anxiété… L'eau peut soigner et guérir certains des maux de ton corps. L'eau est un régénérant naturel de l'organisme, thermalisme et thalassothérapie permettent l'initiation à de nouvelles méthodes d'accession au bien-être et à la vitalité. La Thalasso ou le thermalisme permet également de renouer avec le calme et la sérénité. Thalassothérapie, cure thermale, crénothérapie, on ne compte plus méthodes et cures qui existent

FitMe-FOODS

eat fit, feel great, be healthy

UNE IDEE

A l'origine de cette ambitieuse idée, Fréderic Banella (athlète sponsorisé par la marque Power-Food's J-M.B), «L'idée est née suite à mon parcours fitness/nutrition. J'étais souvent dans les salles de sport. En fitness, 80% des résultats sont liés à votre nutrition. Je me suis dit que ce serait une bonne chose d'intégrer la complexité de la nutrition dans des plats accessibles à tous». L'ingénieur informatique de formation, monte un logiciel permettant de quantifier les aliments de chaque repas et avec son ami et à présent associé Stéphane Bertinet, ils imaginent le concept: FitMe-Foods. Très vite, les premières personnes à profiter de cette alimentation s'étonnent des résultats, poussant Fréderic et Stéphane à se lancer dans cette restauration de plats **100% homemade, à portion et calories contrôlées sans pour autant faire l'impasse sur le goût.**

UN CONCEPT

FitMe-Foods a ouvert ses portes le 9 mars à Contern, un endroit stratégique pour ses créateurs qui comptent **livrer toute la zone proche de Luxembourg-ville**. Premier concept du genre à Luxembourg, l'originalité de FitMe-Foods réside dans la proposition de **ses plats, tous élaborés dans le respect d'une alimentation saine et variée**. «Nous ne sommes pas juste un restaurant, ou un take-away, tous nos plats sont calibrés pour fournir les bons ingrédients, au bon moment en bonne quantité. Un point clé dans l'atteinte de ses objectifs est le contrôle des portions, c'est pourquoi nous pesons chaque plat !». Chacun, sans exception, peut trouver son bonheur gustatif mais surtout se stimuler à manger mieux, «avec l'appui du nutritionniste Jean Marie Bermer, de la diététicienne Laurence Anthony, de mon associé et chef de cuisine Stéphane Bertinet, nous concoctons des plats sans additifs et sans conservateurs au profil nutritionnel optimal». Avec **une carte à 95% sans gluten**, garnie d'une vingtaine de plats qui va d**u petit-déjeuner au dîner** en passant par du snacks, l'équipe de ce restaurant novateur manipule et optimise le contrôle glycémique, «Nous créons un léger pic de glycémie le matin avec des sucres semi-rapides comme le sirop d'agave, pour la stabiliser à midi avec du riz parboiled (un riz qui a les avantages du riz complet, le goût et l'aspect du riz blanc) ou des pâtes sans gluten, pour redescendre le soir avec des fibres. C'est le type de courbe glycémique que l'on utilise dans le milieu du fitness». **Une cuisine de produits frais, de qualité, de légumes de saison, gouteuse et savoureuse, à portions et calories contrôlées, basée sur les principes de nutrition fitness «40% de protéines, 40% d'hydrates, 20% de graisses»**. Une cuisine qui n'a rien d'un «régime», c'est un style de vie qui permet à chacun de retrouver une alimentation saine, revisitée dans des plats 100% homemade, où le goût prime avant tout. «Notre cuisine s'adresse aux personnes qui aiment manger sainement, aux sportifs, aux allergiques et à ceux qui n'ont pas le temps de cuisiner».

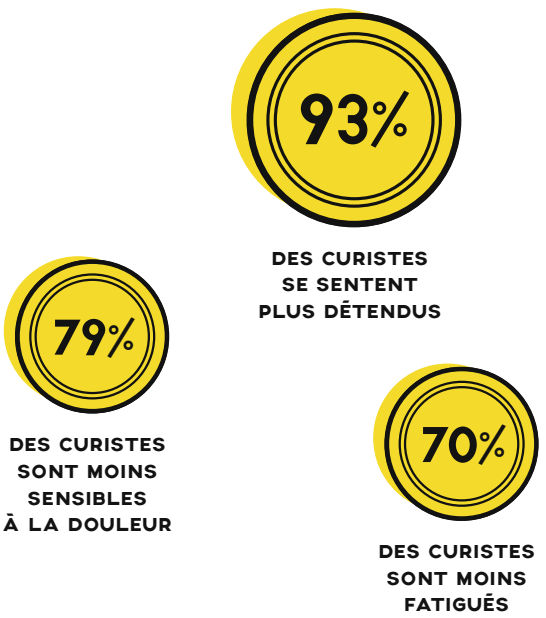
UN CHALLENGE

Le FitMe - Challenge est le gros plus du concept. **Un produit clé** en main, comme un service all inclusive. Vous bénéficiez gratuitement des conseils de **nutritionnistes diplômés**, de l'élaboration et du suivi personnalisé de votre **plan nutritionnel, tout ça sur 21 jours**. «C'est un plan alimentaire durant lequel on définit ensemble des objectifs nutritifs». **Seuls les plats que les clients auront choisis sont facturés**. Chaque jour vous bénéficiez de trois plats et deux collations, «axés sur des protéines maigres, des glucides complexes et des graisses saines…». Les portions sont ajustées à votre journée et votre profil pour des résultats visibles à terme, sans réellement se contraindre. «Nous nous occupons aussi bien de personnes qui souhaitent maintenir ou perdre du poids, que de personnes qui se sont fixées l'objectif de préparer une compétition sportive.» De la «bonne» nourriture, nous permettant de manger sainement et adaptée à un style de vie où le temps que l'on accorde aux repas se fait de plus en plus rare.

Petit-déjeuner / Déjeuner / Dîner / Snacks
Du Lundi au Vendredi de 11h30 à 14h30
LIVRAISON GRATUITE AUTOUR DE Luxembourg

3-7 rue Goell,
Zone Weiergewan L-5326 Contern
Tél.: 26 35 00 07 / fitmefoods.com
info@fitmefoods.com / fitmefoods

grâce à l'eau. Dans le domaine la concurrence est rude. Douche, jets, algues, une semaine en peignoir pour barboter dans un bain chaud et salé, vu comme ça on comprendrait bien pourquoi et comment notre corps finirait comme une éponge… Mais en définitive c'est bien tout l'inverse qui se produit. C'est une véritable remise en forme. Avec des semaines organisées autour de quatre soins d'hydrothérapie par jour, pas le temps de chômer. D'ailleurs les résultats sont probants, une étude rapporte que 93% des curistes se sentent plus détendus, 79% moins sensibles à la douleur, 70% moins fatigués et plus souples. Derrière on retrouve 1000 et 1 programmes développés par les stations thermales, du minceur à l'antitabac, un petit tour en cure permet tonicité, résistance à l'effort, moral, sommeil, poids, stress et de retrouver le teint de vos 20 ans mais surtout, et à l'évidence, en thermalisme on observe des bien faits anti-dépression, et contre les troubles anxieux qui tournent au burn out. Grâce à une eau riche en minéraux, provenant des roches et couches sédimentaires, l'eau thermale est une source de régénérescence pour le corps. Bonne pour l'appareil digestif grâce au bicarbonate, mais aussi bénéfique pour les affections psychosomatiques avec les bienfaits du sodium et du magnésium, certaines eaux sont aussi riches en soufre, et sont indiquées pour les maladies de peau ou problèmes articulaires. Ainsi dermatologie, rhumatologie et voies respiratoires sont des problèmes qui peuvent être traités en station thermale, mais force est de constater qu'une cure offre des bonnes choses au corps et indéniablement à l'esprit.



«POUR RESTER EN BONNE SANTÉ, GARDER LA PÊCHE, DONNE AU MOINS 30 MINUTES À TON CORPS»

Un peu de Détox…

Nombreux sont les concepts liés au bien-être qui fleurissent ces dernières années dans le monde et aussi chez nous…

L'Allemande Anke Meyer exerce au Luxembourg depuis plusieurs années. Après 7 ans dans la finance elle raccroche pour faire «quelque chose de plus en phase avec les gens.» Le am.concepts I training & events (**amconcepts.eu**) né d'un ras-le-bol, d'une femme qui se sent créative et veux se reconnecter aux gens. «Aujourd'hui je suis coach pour le Pilates et pour le running et une équipe travaille avec moi.» Son concept est lié à la santé, au fitness et au sport et mêle Pilates, Yoga et Running au sein de classes en entreprises, des événements, des séminaires, des stages ou des camps de séjour déstresse, méditation et détox comme le Provence Escape qu'elle organise début septembre. Associée au Pilates Studio Luxembourg, dirigé par Patricia Da Cruz, Anke Meyer nous a donné ses conseils pour rester en forme même avec un job qui te bouffe la vie, «Je recommande à tout le monde de bouger un maximum. Rester assis est très mauvais pour le corps et spécifiquement pour le dos. Prenez du temps pour vous étirer et évacuer le stress.» Pour les problèmes de dos, le Pilates est une méthode qui permet de retrouver la flexibilité de la colonne vertébrale et développer la musculature, «mais c'est aussi une façon d'entretenir ton esprit. Du sport pour l'esprit.» L'esprit et le corps sont connectés, «Tu dois avoir un corps sain et un esprit sain pour trouver le bien-être». Dans le Pilates comme dans le Yoga, on apprend à respirer, «c'est très important pour oxygéner les organes. Les adultes ne respirent pas vraiment comme il faut». Que ce soit dans le Pilates, le Yoga ou le Running il s'agit de déconnecter et d'oublier le boulot et les soucis qui y gravitent. Ce sont des domaines où l'on traite son esprit et son corps de la meilleure des façons. Pour garder un esprit sain dans un corps sain, la spécialiste explique qu'il faut changer ses habitudes, «mettre de côté le stress de la vie de tous les jours, faire de l'exercice, faire attention à sa nutrition et adopter un bon état d'esprit par rapport à son travail». D'autres pratiques

énergétiques comme le Qi Gong, la sophrologie, les étirements ou la médiation permettent de faire circuler l'énergie de notre corps et de trouver une sorte de paix intérieure. L'une des sources du bien-être…

Détendez-vous…

Gilles Heinisch, créateur de Calme.lu développe une technique de relaxation inédite et singulière basée sur le massage sonore de Peter Hess. «Après avoir bossé dans la publicité, j'ai commencé une formation en tant que coach en techniques de relaxation en 2013 (training autogène, relaxation musculaire progressive, éléments de relaxation du Qi Gong, yoga et kinésiologie). J'ai ensuite intégré la «Peter Hess Institut» pour me former au massage sonore.» **Calme.lu**, l'un des pionniers du genre au Grand-Duché, propose «de nous guider à travers des exercices et des techniques simples, pour trouver calme intérieur et équilibre, rester concentré, définir tes priorités et augmenter ta réceptivité envers de nouvelles informations et tâches». Il est avéré, d'après une étude allemande menée en 2007, que le massage sonore pratiqué régulièrement améliore le bien-être et réduit visiblement le stress. Le massage sonore est une technique de relaxation qui utilise des vibrations et des sons pour te faire du bien. Grâce à cette relaxation profonde, tu sens tes problèmes et tensions quotidiennes disparaître petit à petit. Préconisé pour les troubles d'hypertension artérielle, les maux de dos, les acouphènes, la migraine, les troubles intestinaux ou encore les céphalées de tension, le massage sonore est une alternative au Burn Out…

Bien sûr il existe de nombreuses techniques différentes telles que le Shiatsu, la réflexologie, le do-in, la kinésithérapie, le massage thaï ou ayurvédique ou le watsu… Des milliers d'exercices de massage allègent le corps et l'âme. Se faire masser débouche sur une profonde détente et un plein réconfort. La peau garde les strates de nos émotions, elle conserve le stress, la peur, l'angoisse, le bon mais assurément le mauvais. Ainsi, le massage prévient le stress en revigorant la peau, la tonifiant et la fortifiant. En outre le massage est également un moment d'introspection. Il nous pousse à nous reconnecter avec nous-mêmes. Il nous emmène à comprendre et lire notre corps différemment. Il est tout à fait normal de se laisser aller lors d'un massage, de laisser jaillir nos émotions enfouies. En mettant de côté toute part scientifique, le corps encaisse tout autant que l'esprit et lorsque la science et la médecine nous permettent de déceler les nuances de nos anatomies il apparaît presque à chaque fois que l'un (corps) et l'autre (esprit) sont indissociables.

amazonia
le sport comme je l'aime

EXCLUSIVITÉ AMAZONIA LUXEMBOURG:
COACHING PERSONNALISÉ
OFFERT TOUTE L'ANNÉE!

Chez Amazonia, combinez plaisir du sport et convivialité dans un environnement séduisant.
Nos cours collectifs, nos appareils de musculation faciles à régler et confortables et nos équipements de cardio-training vous permettront de rester en forme et bien dans votre tête toute l'année.
De l'espace détente aux cabines de douches individuelles, chez Amazonia vous êtes comme chez vous!

23 Rue du Fort Neipperg L-2230 Luxembourg
Tél.: 26 89 78 77 | www.amazonia.lu
Ouvert 7/7j de 6h à 23h
Rejoignez-nous Amazonia Lux

ZFATE.LU CROWDFUNDING EUROPÉEN

Après les échecs de Crowdfunding.lu et Nubs.lu, il semblait impossible au Luxembourg de retrouver un jour une plateforme nationale de crowdfunding. C'était sans compter sur l'heureux philanthrope qu'est Philippe Denoël qui, depuis janvier, a lancé Zfate.lu, du Crowdfunding surtout local mais avec des ambitions européennes.

Texte **Godefroy Gordet**
Image **Mathilde Denoël**

Zfate.lu et ses 4 mois d'existence, est encore poupon dans ce monde d'ignoble requin qu'est devenu le crowdfunding, *«D'où la dimension startup de ma plateforme»*, mais ce gestionnaire de projet du domaine bancaire et des fonds d'investissements, n'a pas froid aux yeux, et tente une percée au Luxembourg pour sa jeune startup *Zfate*. Ses armes il les a faites, plus besoin de prouver quoi que ce soit à qui que ce soit, *«Je suis dans le monde de l'informatique depuis plus de 20 ans»*. En 2000, Philippe monte **321bd.com**, *«un site de vente aux enchères uniquement dédié à la Bande Dessinée. Je voulais transformer une passion personnelle en une réelle activité»*. Une plateforme de référence pour les amateurs de bande dessinée qui vivra une quinzaine d'années avant de se faire bouffer tout cru par le géant *Ebay*. *«J'avais 3000 membres inscrits sur mon site. Quand Ebay est arrivé en Europe, je n'ai pas pu lutter.»*

Aujourd'hui Philippe Denoël dirige sa boîte, *DN Partners*, *«Je me positionne en tant que consultant ce qui me permet d'avoir les fonds nécessaires et du temps pour pouvoir me consacrer à Zfate.lu»*. Une activité annexe pour ce modeste entrepreneur qui se passionne pour le crowdfunding. *«J'aime cette idée de mettre en relation porteurs de projets et contributeurs. Ça vient peut-être de mon activité pro»*. *Zfate* est venu comme ça, par hasard et en même temps dans la logique des affinités de l'homme, *«Il y a un an j'ai vu une émission sur le crowdfunding et ce qui m'a frappé c'est qu'il existe deux écoles. Il y a des plateformes basiques et celles qui s'investissent vraiment avec les porteurs de projet. Personnellement je tends vers ça.»*

A l'international le crowdfunding se divise en deux catégories, les dons par les contributeurs et la partie Equity Rewards qui occupe 50% du marché. *«Du crowdfunding dans lequel il y a une participation au capital d'une entreprise. Pour une création d'entreprise, 50% du capital sera ouvert aux gens»*. Mais au Luxembourg il n'existe pas encore de législation précise concernant l'Equity Rewards, *«je sais juste que je ne peux pas en faire.»* La Commission de Surveillance du Secteur Financier (CSSF) gère ce genre de points, mais *«Le pays n'a pas encore traité la législation concernant le crowdfunding. Il y a encore tout à inventer»* explique le créateur de *Zfate*.

Zfate, «That Fate» littéralement en anglais, *«c'est le destin»* en français, *«Je cherchais un nom de domaine dans lequel il y aurait le terme destin»*, est une plateforme de collecte de fonds, *«sur laquelle chaque porteur de projet peut s'inscrire*

et déposer un projet.» Chez *Zfate* il y a toujours une discussion qui se fait avec le détenteur du projet pour gérer au mieux ses objectifs et attentes. Le principe est simple et identique à toutes les plate-formes du même type, *«présenter un projet et un objectif financier à atteindre, proposer des contreparties, convaincre des contributeurs.»* Mais il faut rester réaliste, *«Le crowdfuning ne permet pas toujours de financer à 100% un projet.»* Parfois il faut se diriger vers de multiples moyens de financement mais certaines belles aventures naissent de ce genre de démarche. L'avantage de *Zfate*, c'est qu'elle reste une plateforme accessible, il y a un rapport physique contrairement aux autres plateformes, *«J'établis toujours un contact téléphonique pour rencontrer les personnes et connaître leurs motivations. Je crée une discussion avec le porteur de projet pour comprendre et élaborer au mieux son idée. Il y a un rapport de conseil.» Zfate* est moins dans l'entreprenariat que du côté social de la chose.

Dans le crowdfunding, tout est possible, *«Il y a des gens qui empochent 50 000 dollars pour une salade à 5 dollars et d'autres qui luttent pour arriver à leur objectif». Zfate* essaye de mettre en avant tous les projets qui semblent cohérents, *«Je suis ouvert à tout à partir du moment où je peux communiquer avec la personne.»* Aide, alimentaire, arts, artisanat, associatif, danse, théâtre, écri-ture, entreprises, films & vidéo, inventions, jeux, mode, musique, santé, technologie, de l'enregistrement d'un EP à la création d'une crèche éco-responsable chacun peut partager son idée. Au niveau des contributions, *«Il n'y a aucune limite, on peut faire un don de 1 euro, «For a Cup of Coffee» comme on dit aux Etats-Unis.»*

«ZFATE A UNE AMBITION PLUS LOCALE. J'AIMERAIS À TERME QUE LES GENS Y TROUVENT DES PROJETS LUXEMBOURGEOIS»

Mais le chemin est semé d'embuches, au Luxembourg on a l'impression que ce genre d'initiative ne prend pas… Avec moins 555 000 habitants au Grand-Duché, il est évident que les choses vont moins vite, *«En France tu as 66 millions de personnes, donc les choses se développent plus rapidement. Ici, il faut convaincre les gens.»* Le Luxembourg est-il prêt à accueillir ce genre de plateforme? Là réside tout le dilemme, *«Quand tu fais des recherches ici tu ne trouves que les majors Kickstarter, KissKissBankBank, Ulule… Mais on ne parle pas beaucoup du crowdfunding luxembourgeois.»* Ce mode de financement participatif, présent aux Etats-Unis depuis 1997, avec le groupe rock Marillion, (en France depuis 2006, avec My Major Company), est un domaine très actif là-bas depuis près de 20 ans. *«Zfate a une ambition plus locale. J'aimerais à terme que les gens y trouvent des projets luxembourgeois.»*

Les enjeux d'une telle possibilité de financement sont d'amener des solutions sur le local pour soutenir des projets de toutes tailles et toutes sortes. Dans le contexte actuel, le crowdfunding est une alternative qui comporte moins de barrières administratives. Pour Philippe Denoël, Zfate n'est pas une startup à risque. *«Je n'ai pas beaucoup investi financièrement. Je veux rester local et pro dans* le domaine. Je me laisse un an». Mais il est tout de même difficile pour l'entrepreneur de se focaliser essentiellement au Luxembourg, *«Le Luxembourg est un petit pays. Mon optique est de rester implanté ici mais de m'émanciper en Europe. J'ai déjà démarré les parties belge, suisse et française. Dans l'avenir je veux faire évoluer ma plateforme vers un «.eu» mais ça, c'est pour plus tard…»*

www.zfate.lu

HAPPY B-DAY KID!

Texte **Chris B**

Votre héritier vous a sans doute exprimé son désir (qui résonne comme un ordre) de réunir tous ses amis le jour de son anniversaire. Quoi de plus normal pour cette occasion particulière, vous faites de même avec le vôtre. Oui, sauf que les enfants ne se contentent pas de bretzels, de saucisson, de bulles et de bon son pour la fête.
Challenge annuel pour de nombreux parents, voici notre guide de survie, astuces et super idées pour réussir l'anniversaire de votre bambin.

× UNE FÊTE INCONTOURNABLE ×

Votre enfant est une star. La vôtre. Mais vous ne vous appelez pas Katie Holmes, votre fille n'est pas Suri, et votre mari à part sa taille, n'a aucun point commun avec Tom Cruise.
Votre souris à vous ne fêtera pas ses 2 ans au Plaza Athénée ou à St Barthélémy, comme ces enfants de stars dont les parents n'hésitent pas à dépenser des fortunes pour combler leurs chérubins. Dans la vraie vie, la nôtre, célébrer l'anniversaire de son enfant fait partie des standards, nous pourrions presque résumer cet exercice à «*organise l'anniversaire de ton enfant, je te dirai si tu es un bon parent*». On ne peut que constater (ou déplorer) une sorte de rivalité entre les adultes pour remporter la palme de la plus belle fête.
Léa avait un magicien pour ses 6 ans. Tant mieux, ma chérie, toi tu auras un montreur d'ours et un bébé tigre pour tes 7 ans. La mamie de Jules avait préparé des tonnes de délicieux cookies au chocolat. Seulement des gâteaux? Toi mon fils, tu auras une pièce montée de plusieurs étages avec ta photo en sucre au-dessus pour tes 8 ans.

× LES INVITATIONS ×

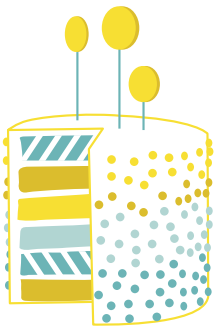
Sans avoir recours à un graphiste et à un imprimeur pour la rédaction du sésame qui permettra l'accès à la fête, prévoyez une invitation agréable à l'oeil et regroupant toutes les infos utiles. Si vous avez opté pour une salle équipée ou une formule anniversaire dans un lieu dédié, vous recevrez les cartons - pour le design on repassera-, mais cela vous économisera une virée dans une enseigne de loisirs créatifs pour choisir le papier, l'enveloppe assortie, les paillettes, et le tampon prénom...
Arrive la délicate question du nombre d'invités. Juliette invite toute son école, ses copines du cours de danse et de son atelier théâtre.
Sa notion des chiffres est un peu floue, mais la vôtre est d'une lucidité sans faille. Expliquez-lui immédiatement qu'il ne s'agit pas d'un mariage ou d'une communion, mais juste d'un jour spécial, certes, mais pas exceptionnel non plus, puisqu'il revient chaque année. Le nombre d'invités doit ainsi être limité. C'est ainsi. Lili ne sera pas invitée? Et alors ma chérie? N'oublie jamais qu'elle t'a tiré les cheveux très fort, qu'elle a vomi dans ton sac *Violetta* et coupé les cheveux de ta poupée *Monster High*.
Les spécialistes affirment que le nombre d'invités doit correspondre à l'âge de l'enfant + 1. Exemple: il fête ses 6 ans, cela fait donc 7 copains.

«IL RÊVE SANS DOUTE D'UN ENDROIT ULTRA BRUYANT ET D'UN OPEN BAR GRENADINE»

DON'T TOUCH

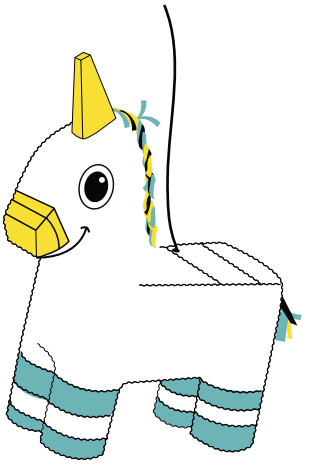
× À LA MAISON OU PAS? ×

Si vous êtes d'humeur à accueillir une horde d'enfants déchainés, affamés et surexcités dans votre intérieur ultra design, transformé en palais de la Reine des Neiges (ou en circuit géant façon Cars) c'est vous qui voyez.
Si vous vous sentez d'humeur à:
× vous déguiser en princesse ou Spiderman,
× vous transformer en animateur de centre aéré,
× servir des tonnes de nourriture,
× soigner les bobos et gérer les bagarres,
× les pleurs,
× renoncer à tout jamais votre déco intérieure.
Allez-y. Nous vous souhaitons bon courage!
Sinon... il existe d'autres solutions qui vous garantiront tranquillité d'esprit, respect des lieux sans aucune intendance, il y a juste à payer ... avant de partir.
Choisir le lieu en fonction de l'âge de l'enfant et de ses goûts (pas les vôtres).
Nous avons bien compris qu'un accro branches avec vos copines pour vos 35 ans ce n'était pas votre truc. Mais lui? Il rêve sans doute d'un endroit ultra bruyant et d'un open-bar grenadine. En tant que parent organisateur, dites-vous qu'il faudra l'accompagner, vous aurez l'impression d'assister à concert avec le son, mais sans la bière! Prévoyez un peu d'aspirine et une soirée entre amis (avec de la bière) le soir venu... histoire de décompresser.
Sinon, vous pouvez orienter votre bambin vers une sortie culture, sport, nature ou cinéma.
Il existe de nombreuses possibilités au Luxembourg, renseignez-vous auprès des autres parents ou via votre moteur de recherche favori!
Attention, les délais de réservation sont parfois longs. Une fois la date bouclée, pensez à envoyer vos invitations et assurez-vous de leur présence le jour J.



× UN GOÛTER RÉUSSI ×

Généralement, ils sont contents de se voir pendant 5 minutes avant de se taper. Votre héritier n'applique pas vraiment les règles de politesse élémentaire puisqu'il arrache littéralement les cadeaux des mains de ses amis. Puis vient le temps du jeu, de l'animation et parfois des premiers conflits. Désamorcez et respirez!
Heureusement, ils adorent le gras et le sucre, ça tombe plutôt bien, ce genre d'événement coïncide souvent avec une débauche de gélatine, de chocolat et de boissons sucrées. Oubliez la diététique et faites-leur plaisir!
Assurez-vous simplement du départ de tous avant l'arrivée des premières indigestions. Pas de goûter réussi sans gâteau... le grand gagnant très à la mode sur les blogs culinaires qui attendent cet événement comme le printemps: le rainbow cake.
Ce gâteau magnifique, est réputé «pas si compliqué» à réaliser. Il existe de nombreuses recettes sur internet et des tutos qui nous feraient presque croire que c'est facile. Lancez-vous, mais vraiment si vous n'avez rien d'autre à faire ou si vous visez vraiment la palme de la meilleure organisateurs d'anniversaire d'enfant.
Sinon, un bon cake designer saura épater la mini galerie d'enfants en réalisant un gâteau *«Oui Oui» ou«Dora»*. A vous de choisir son héros favori du moment. Et n'oubliez pas les bougies!



× LA DÉLICATE QUESTION DE LA PIÑATA ×

Rigolo et très à la mode, ne manquez pas cet élément indispensable à toute fête réussie. Il s'agit d'une sorte de sac en papier mâché ultra solide rempli de surprises. Pour les atteindre, les enfants doivent taper dessus à l'aide d'un bâton et attendre que le contenu se déverse sur le sol.
Il faut accrocher la piñata à une poutre ou sur la branche d'un arbre... et c'est souvent là que l'affaire se corse. En effet, les enfants ne sont souvent pas assez grands pour taper dessus et vous finirez par vous arracher les triceps en tapant la chose en papier avec votre bâton.
Mais une fois brisée, la pinata révèlera ses trésors, succès assuré!

HAPPY COMMUNION!

À PORTER AVEC

En shoes version sage adorable tropézienne papillon.
H&M

+

Trop de paillettes tue la paillette alors pour calmer tout cela un blouson style jeans tout simple et juste parfait!
Replay

+

On en rajoute dans la simplicité avec une sacoche pas trop fifille.
Twin-Set

Version naissance & communion, le grand blanc est toujours un incontournable… froufrou, tulle et paillettes pour les fillettes of course mais si vous avez envie de la jouer un chouia rock, osez les boots cloutées…
Guess

BOYS ONLY

La basique veste marine, la chemise fine rayure col Mao ou le nœud pap' pour la version classique de la chemise blanche voici la petite sélection bold boy's spéciale party…
C&A + Zara + Gaastra

IDÉES CADEAUX

Pop et colorée
ici le cadeau symbolique…
sa première montre suisse…
Flik Flak

Dinh Van continue de penser aux enfants et décline une toute nouvelle collection qui leur est spécialement dédiée.
Dinh Van

TOYS

× THE SIDEWINDING CIRCULAR SKATES ×

Voici le skate sans board du futur! Des patins circulaires signés *Hammacher Schlemmer* qui vont vite créer une petite révolution autour de nous. Un chaloupé similaire à celi utilisé dans la pratique du longboard ou du snake skate vous permets d'avancer à fond les ballons. Pour moins de 100 $ et une bonne assurance, partez rider sur les traces du néo skate!

WWW.HAMMACHER.COM

× PSYCHEDELIC SEX ×

Sous titré *«Paix, amour et Pudenda. Comment les magazines masculins ont succombé à la fièvre hippie entre 1967 et 1972»*, Taschen, fidèle à sa réputation, nous régale d'un livre hallucinogène franchement jouissif. Un panorama de la révolution sexuelle sur fond de drogues récréatives signé Eric Godtland, Paul Krassner, Dian Hanson.

WWW.TASCHEN.COM

× MIXFADER ×

Le premier crossfader DJ connecté arrive sur le marché! Pour les foufous du mix à tout va! En soirée, dans le bus, le train, dans la nature, tape un scratch partout à tout moment avec ce petit joujou de chez *Edjing*. La firme qui a sans conteste développé la plus populaire des applis' DJ sur mobiles et tablettes. Lancée en 2012, elle compte 20 millions de téléchargements sur 182 pays, de quoi leur donner de la suite dans les idées.

WWW.EDJING.COM

× MONKEY NAIL ×

Tu es du genre à te mettre du verni' toutes les 3 secondes? Voici un petit singe qui t'aidera dans ton peinturlurage quotidien… C'est très simple, passe une couche de couleur sur ton ongle, pose ton doigt sur les bananes et Marcel (appelons le comme ça) fait le reste…

WWW.TOTALLY-FUNKY.CO.UK

× LUNETTES DINOSAURUSS ×

La petite connerie de cette jolie sélection. D'abord parce que le Printemps est là et que ça nous donne envie de faire n'importe quoi, ensuite simplement, car ces lunettes sont complètement dingos! Un gadget indispensable pour les éternels amoureux ou passionnés de dinosaures…

WWW.URBANOUTFITTERS.COM

× QUNEXUS ×

Un clavier intelligent créé par Keith McMillen Instruments via l'initiative d'un «KickStarter» début 2012, qui avait vite doublé ses objectifs. Le *QuNexus Smart Sensor* est un clavier portable qui s'adresse aux musiciens et érudits du domaine de la musique électronique. Cette bombe de technologie possède 25 touches, qui détectent la pression, la vitesse et l'inclinaison de vos doigts, tout ça pour moins de 150 dollars. L'instrument a déjà conquis les musiciens Matthew Dear, Fink, Cashmere Cat et d'autres…

WWW.KEITHMCMILLEN.COM

PAS DE BOUCHONS POUR ALLER À LIÈGE

Texte Sarah Braun

Liège, c'est les gaufres, le berceau de la bière Jupiler et de 13 autres micro-brasseries - au passage, on te l'annonce, la bière, c'est hype et so 2015 -, mais surtout, Liège, c'est pas loin! Alors, c'est juste parfait pour une escapade express.

On te l'apprend pas, Liège fait partie des repaires de brigands, de fêtards, alors forcément, tu n'y vas pas pour passer un week-end spa avec Mémé.

Pour boire un verre, tu fuiras le Carré, spot vu, revu et rerevu, pour te diriger plutôt vers la **Place du Marché**. Là, on te conseille **L'Ange Vin**, une petite brasserie comme on aime, très sympa.

Absolument, tu vas faire un tour par le **Reflektor**, la toute nouvelle salle de concert qui a ouvert début mars, gérée en partie par l'équipe organisatrice du festival *Les Ardentes*. Située dans le bâtiment de l'ancienne piscine de **la Sauvenière**, **place Xavier Neujean**, le spot est ultra cool et peut se vanter d'une belle prog'.

Pour un dernier verre, on te conseille une petite rhumerie bien sympatoche. Caché près de la Cité administrative dans la **rue de la Boucherie**, **le Lou's Bar** serait la seule rhumerie de Liège. Le patron y fait lui-même ses rhums arrangés – il faut que tu goûtes celui au miel. Ambiance à l'américaine, melting pot, c'est vraiment l'endroit improbable où tu es sûr de passer une excellente fin de soirée (on te promet rien quant à l'état dans lequel tu te réveilleras le lendemain!)

Si tu es dans un trip bobo, cool et healthy, la nuit, tu peux aussi faire le tour de la ville à vélo. C'est hyper cool, un brin romantique, ultra green. Si ça t'intéresse, tu contactes **Pro Velo**. ***www.provelo.org***

× LE CAFÉ LIÉGEOIS, FIERTÉ NATIONALE ×

Toi, quand tu penses Café Liégois, tu penses à ton petit café noyé de crème Chantilly. Que nenni, mon brave. A Liège, on déconne pas avec le Café Liégeois, qui fait partie du patrimoine. Ils ont même créé un label national, et tout et tout. Donc hors de question de quitter les lieux sans en boire un. Si tu veux siroter the best ever, tu vas direct au **Bistrot d'en face**, élu meilleur Café Liégeois 2014 (au passage, tu profiteras de l'occas' pour y booker ton dîner, la cuisine, d'inspiration française, vaut le détour, et on a adoré l'ambiance ultra cosy des lieux!).

«LIÈGE EST UN PEU À LA BIÈRE CE QUE LE GRUYÈRE EST À LA SUISSE. INCONTOURNABLE.»

BEER'S LOVER!

©Leslie Xhoffray

©Leslie Xhoffray

Liège est un peu à la bière ce que le gruyère est à la Suisse. Incontournable.
Donc, tu fais un petit tour par la **Brasserie C**, une jolie brasserie qui produit ses bières dans le cœur historique de Liège, dans un écrin architectural mutli-séculaire. Tu peux la visiter, et il y a un chouette espace brewpub, où tu pourras déguster les nouveautés de la maison, mais aussi quelques bons verres de vin, tout en grignotant quelques-unes de leurs suggestions gourmandes. La maison organise aussi des brunchs, très sympas.

Forcément, tu vas ramener de la bière à tes potes. Pour ça, tu files direct chez **Beer-Lovers**, un spot où tu trouveras pas moins de 1000 bières différentes (et comme c'est aussi un bar, tu pourras les tester sur place pour être sûr de dénicher la bonne!). On adore l'endroit où ils organisent aussi des concerts et des rencontres avec les brasseurs.

ENVIE DE CLAQUER UN PEU?

Ton shopping, tu iras faire un tour par **Wattitude**, un magasin spécialisé dans les produits wallons, où tu pourras trouver des pièces uniques, produits gastronomiques du terroir… Tu feras un petit tour dans le corner mode, où tu pourras découvrir les jeunes créateurs de la région.

Passage obligé aussi par la boutique **Clarisse 68**, une boutique spécialisée dans le design vintage, où tout est à vendre et même les mobiliers de présentation. On a adoré le concept, donc toi aussi, tu vas kiffer! En plus, tu peux même y organiser des soirées. Dément!

Et pour finir, tu iras flâner dans le magnifique **Passage Lemonnier**, un passage commercial qui construit en 1836, rénové dans le style Art Déco, pour y faire ton petit shopping de luxe. Obligé, le détour par la chocolaterie Benoît Nihan, une tuerie.

©Emmanuelle Wegria

ON DORT OÙ?

Question existentielle. Une seule réponse: l'**Hôtel Neuvice**. Cosy et chic, ambiance indus', brique rouge et parquet, feu de cheminée et couleurs sobres. Très beau, personnel ultra accueillant, petit déj vraiment très cool et ultra bien situé, on te le conseille à fond!

FORD FOCUS ST:
FUN À TOUTES LES SAUCES!

La Focus ST c'est la parfaite synthèse de la compacte sportive alliant les aspects pratiques aux sensations de conduite...Disponible en berline ou break, en essence ou diesel, elle permettra aux jeunes pères de famille pressés - et aux autres - de se faire plaisir sans arrière-pensées.

Style affiné
Présentée en 2012, la nouvelle ST voit aujourd'hui son style adouci avec des optiques avant et arrière effilées et une calandre retravaillée à la façon *Aston Martin*. Sa hauteur de caisse abaissée (-10mm), ses jantes 18'' (19'' en option), son becquet de toit, ses boucliers agressifs et sa large sortie d'échappement centrale la différencient d'une Focus classique. A l'intérieur, la planche de bord a été revue pour plus de fluidité (les trop nombreux boutons ont enfin disparu) grâce au nouveau système multimédia à large écran tactile. Ses excellents sièges *Recaro*, au maintien sans faille, offrent un confort à leur image, superbe! Terminons le tour du propriétaire avec un volant sport estampillé du logo ST et des pédales au look alu qui parachèvent la dot de toute sportive qui se respecte.

Essence et Diesel
Le moteur essence 2,0l EcoBoost est toujours au programme. Développant 360 Nm et 250 ch., il continue de nous réjouir avec ses accélérations instantanées depuis les plus bas régimes. Cependant, la nouveauté de ce facelift vient de la possibilité d'opter pour une mécanique diesel… histoire de faire profiter aux «gros rouleurs» de son comportement très joueur! Comme nous le verrons, ses 185 ch. et 400 Nm promettent, eux aussi, de belles sensations… Mais le point fort de toute Ford sportive est son châssis dynamique dont le comportement ravira tous les fans de conduite. Même si le train avant ne bénéficie toujours pas de l'autobloquant ni du système «Revoknuckle» de l'ancienne RS, le train arrière dispose d'un système multi-bras pour garantir une tenue de route irréprochable. La direction à assistance électrique à démultiplication variable est conservée mais son nouveau paramétrage la rend moins artificielle que par le passé… pour plus de finesse de pilotage.

Conduite
Parfaitement installé dans mon superbe siège *Recaro*, je me dis que les virages des fameuses routes de campagne luxembourgeoises vont me donner bien du plaisir! L'essai débute avec la motorisation diesel qui me bluffe d'entrée de jeu… Ses 400 Nm permettent des relances détonantes et la bande son retravaillée (via le Symposer comme sur la version essence) me ferait presque croire qu'il y a un moteur essence sous le capot! La vivacité du châssis et sa tenue de route sont du niveau de la version essence déjà testée il y a trois ans, exceptionnel! Certes, le train avant est parfois débordé par l'abondance du couple mais il suffit alors de doser pour que tout rentre dans l'ordre. La bonne surprise de cette version vient, évidemment, de sa consommation puisqu'elle ne dépasse jamais 7,5l/100km. C'est ensuite au tour de la version essence de se rappeler à notre bon souvenir... D'entrée de jeu, je découvre un moteur au couple inférieur mais avec une aptitude à monter dans les tours autrement plus jouissive que la diesel. La sonorité est, elle aussi, plus sportive et communicatrice en sensations, avec des performances absolues supérieures. Cependant, difficile de dire que le plaisir de conduite soit nettement supérieur, car, sur petites routes sinueuses, on utilise plutôt les capacités de reprise et de freinage sans aller chercher les hautes vitesses. Dans ces conditions la version diesel peut suivre sans problème sa grande sœur abreuvant au «sans plomb» ses 250 purs-sangs. Sympa!

Alors laquelle choisir? L'essence pour la passion et la diesel pour la raison? Disons que si vous êtes du style à chercher la performance pure et les sensations extrêmes, la version essence est pour vous. Par contre, si vous roulez beaucoup tout en appréciant les performances associées à un comportement routier du haut niveau, n'hésitez plus, la Focus ST diesel sera votre maître achat, d'autant qu'elle aussi est disponible en break!

+ TENUE DE ROUTE ENTHOUSIASMANTE
+ POSITION DE CONDUITE / SIÈGES RECARO
+ SONORITÉ MOTEUR
+ CONSOMMATION (DIESEL)

- SUSPENSION UN PEU FERME
- COMMANDE TACTILE DU SYSTÈME MULTIMÉDIA
- BOÎTE SÉQUENTIELLE INDISPONIBLE
- IMPOSSIBILITÉ DE MONTER UNE ATTACHE REMORQUE

RETROUVEZ + D'ESSAIS SUR WWW.CARCOACH.LU/NEWS

Texte Toze

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES ESSENCE VS DIESEL

+ **Moteur:** 2.0 EcoBoost essence / 2.0 TDCI Diesel
+ **Puissance:** 250 @ 5500 / 185 @ 3500
+ **Couple:** 360 @ 2000-4500 / 400 @ 2000-2750
+ **0-100 km/h**: 6,5 – 6,7 (break) / 8,1 – 8,3 (break)
+ **Vitesse Max**: 248km/h / 217km/h
+ **Consommation:** 4,2 – 7,5 (observé) / 7,2 – 12,0 (observé)
+ **Emission CO2:** 159g/ km / 110g/ km
+ **Prix de base:** 28.622€ / 29.347€

ON MET LE NEZ DEHORS

Qu'est ce que cela a pu nous manquer! Les siestes au soleil, les lectures sur notre petit coin de balcon, les apéros au grand air, les barbecues improvisés...Tous ces moments qui fleurent bon l'été réapparaissent doucement mais sûrement dans nos agendas. Les affaires reprennent, et il est temps de relooker notre terrasse pour encourager le soleil à s'y attarder. Quelles sont les couleurs et les tendances à privilégier ce printemps? Qu'est ce que les designers ont imaginé côté mobilier outdoor? Bold a travaillé cet hiver et vous propose de rhabiller votre terrasse pour l'été!

Tower Club - Lebua / Bangkok

Texte **Aurélie Guyot**

Couleurs calor!
Seraient-ce ces mois de grisaille qui expliquent cette explosion de couleur? Il faut croire que les créateurs et grandes enseignes de décoration tiennent à nous remonter le moral entre 2 gouttes de pluie: couleurs pop, teintes acidulées et pigments énergisants et vivifiants se disputent les meilleures places sur les rayonnages. On adore le violine, couleur star de ce printemps, qui a le mérite de dynamiser l'atmosphère sans trop en faire. Les chaises *Vertex*, dessinées par Karim Rashid sont parfaites: leur silhouette à facettes apporte la caution design et les couleurs sont sophistiquées. Associez-les au grès de vos envies! Même combat du côté de la marque *My Design* qui vous propose des petits fauteuils à moduler comme vous le sentez. Verts, jaunes, roses, oranges… à disposer côté à côté, face à face, dos à dos… c'est vous qui décidez et qui créez votre décor. Mention spéciale également pour les banquettes siglées *Palais*, toute en volutes graphiques et élégantes. Les couleurs peuvent être personnalisées. N'hésitez pas à casser le côté métallique avec quelques coussins bien douillets et un plaid pour les fins de soirées, textiles à choisir graphiques et colorés!

«ON RESTE BIEN SÛR FAN DES CHANDELLES, PROMESSE D'AMBIANCE CHALEUREUSE ET ROMANTIQUE À LA TOMBÉE DE LA NUIT»

Epure plaisir
Si vous êtes plutôt adepte des décors lounge et épurés, pas de panique! Nous avons également repéré pour vous le mobilier outdoor imaginé par le designer *A-Cero*: extrêmement graphique avec ses jolis angles aigus, il se décompose et se recompose pour former une banquette simple et sophistiquée ou une méridienne au look pointu et s'associe parfaitement avec les chaises et la table de la série. Dans ce même esprit de blanc et de pureté, nous avons également craqué sur la collection *outdoor Pillow* designée par Stefano Giovannoni. Cette fois-ci aucun angle à l'horizon, voici un ensemble pouf et table basse tout en rondeur et tout en douceur. La matière plastique reste agréable et apporte une touche futuriste à l'ensemble. Personnalité et originalité assurées!

Karim Rashid - *Vondom*

side DESIGN STORE

'the very first outdoor sofa'

WALRUS by Extremis, design by Dirk Winants

NOS COLLECTIONS OUTDOOR
Alias - Driade - Fatboy - Gervasoni - Kartell - Magis - Moroso - Myyour - Serralunga - Slide - Zeus…

DÉCOUVREZ LE MEILLEUR DU DESIGN EN MOBILIER & ECLAIRAGE CONTEMPORAIN

SIDE S.A. | 22 Zone Artisanale | B-6700 Arlon-Weyler
Tél.: +32 (0) 63 23 33 22 | info@side.be | www.side.be

Accessoires du soir
Après avoir choisi notre nouveau mobilier, place à notre étape préférée: l'accessoirisation. Ces touches finales clôturent le décor et apportent encore plus de confort. Cette saison, impossible de se passer des grosses lanternes à poser au sol ou à suspendre signées Les *Eclairagistes*. On reste bien sûr fan des chandelles, promesse d'ambiance chaleureuse et romantique à la tombée de la nuit. Nous vous recommandons la marque *Smart Candle*, spécialisée dans les bougies d'extérieur, qui ne craignent pas la chaleur du soleil durant la journée. Et que serait son petit bout de terrasse sans un brin de verdure? Pas de panique, inutile d'entretenir tout un potager ou d'avoir la main verte… quelques jolies jardinières et pots pas ordinaires feront l'affaire. Jouez la carte de l'accumulation, en associant des couleurs et des tailles différentes.
De quoi achever ce relooking estival et encourager le soleil à briller!

Les plus belles terrasses
Pas facile de travailler chez Bold... Nous nous sommes mis en tête de tester et de vous proposer les plus belles terrasses du monde. Voici nos coups de cœur pour ces endroits d'exception, mêlant ambiance particulière, vue imprenable et design bien sûr!

× A Paris: rendez-vous au *Nüba*, un cabaret-club-resto-design perché sur le toit de la Cité de la mode et du Design. La terrasse suspendue au bord de la Seine vaut le détour. Lorsque la nuit tombe et que Paris devient la Ville lumière, la magie opère encore davantage. Le bon plan? Des cours de yoga en plein air gratuits, dispensés le dimanche matin. 01

× A Chicago: cassez votre tirelire et offrez-vous un drink sur la terrasse de la tour du *Trump International Hôtel*. La vue sur les buildings de verre et d'acier de la ville est à couper le souffle. Sofa lounge avec coussins, le design reste classique mais élégant, dans le plus pur chic américain. Mention spéciale aux cocktails! 02

× A Bangkok: impossible de ne pas passer par le fameux *Sky Bar*, qui porte bien son nom. Il est perché tout en haut de la State Tower, soit la deuxième plus grande tour de la ville. La terrasse est fleurie et arborée, voici qui offre un bol de fraicheur bien appréciable dans la capitale thaïlandaise. The best place ever? Tout au bout de la terrasse, accoudé au bar lumineux. Sensations fortes garanties.

× A Barcelone: ce n'est pas la terrasse la plus connue, mais c'est en tout cas celle que nous avons préférée. A quelques pas de la Rambla, s'élève l'*hôtel Duquesa de Cardona* et son rooftop dominant le port de Barcelone. La terrasse est toute en teck et sophistication… mais son point fort est sa piscine extérieure! Y siroter un verre de sangria est une véritable expérience.

× A Las Vegas: le choix est compliqué, la ville regorge d'hôtel et de terrasse toutes plus hautes, plus design et cosy les unes que les autres. S'il fallait en retenir une, se serait pourtant celle du *Palms Casino Resort*, un des casinos-hôtels mythiques du quartier du Strip de Las Vegas. La terrasse, à l'allure contemporaine, vous promet une vue imprenable sur l'effervescence et les scintillantes lumières de la ville. 03

× EN IMAGE ×

01

02

03

× ACTU ×

On a vu, on a adoré, on vous en parle! Cap sur le Canada et la surprenante Montréal et son Musée des Beaux Arts, qui détient l'une des plus importantes collections d'arts décoratifs d'avant 1900 en Amérique du Nord. Nous avons particulièrement aimé la collection de design plus contemporain, notamment les très belles pièces Art nouveau et Art Deco. Impossible également de ne pas vous encourager à passer par le pavillon des designers du XX[e] siècle, les plus grands y sont représentés: Alvar Aalto, Joe Colombo, Charles et Ray Eames, Frank O. Gehry, Arne Jacobsen, Gaetano Pesce, Gio Ponti, Marcel Wanders, Gerrit Rietveld et Frank Lloyd Wright. S'il vous reste un peu de force, poussez jusqu'au design scandinave datant des années 1940 et 1950, ça vaut le détour! Une visite comme il en existe peu, idéale pour faire le plein d'inspiration et rentrer chez soi avec des dizaines d'idées.

Plus de renseignements sur www.mbam.qc.ca

TOASTEZ VOTRE IMAGE !

VIDÉO-AUDIO-PHOTO-GRAPHISME

FENSCH TOAST

WWW.FENSCHTOAST.COM

+33602133091 / +33387326069
CONTACT@FENSCHTOAST.COM

FAIS TOURNER LES BEUM'S!

Ok, boulotter des réglisses, c'est notre sport national. No comment. Du coup, on s'est dit que partager nos meilleurs recettes à base de beum's, chocolat et autres crasses qu'on adore, ça pourrait être cool. Alors tu prends ton plus beau paquet de H** et tu le sacrifies sur l'autel de la gourmandise!**

TARTE AUX POIRES & À LA RÉGLISSE

Pour 6 personnes – Préparation: 40mn – Cuisson: 30mn – Repos: 4h

«OUAIS, OUAIS, TU PEUX AUSSI FAIRE DES GÂTEAUX AVEC LES ROULEAUX!»

× INGRÉDIENTS ×

+ 1 pâte feuilletée de 280g
+ 30cl de lait entier
+ 3 jaunes d'œufs
+ 75g sucre en poudre
+ 30g Maïzena
+ 15cl crème liquide entière bien froide
+ 2 poires
+ 3 rouleaux de réglisse

× COMMENT FAIRE? ×

1. Dans une casserole, tu verses le lait et tu y fais infuser 2 rouleaux de réglisse pendant une heure.
2. Tu fais préchauffer ton four à 180°C
3. Ensuite, tu étales la pâte dans un moule à tarte, tu piques le fond bien partout avec une fourchette, et tu fais cuire à blanc pendant 30mn. Laisse refroidir.
4. Tu enlèves les rouleaux de réglisse du lait. Tu en réserves un et tu coupes l'autre en 4 et tu le remets ensuite dans le lait, que tu fais ensuite bouillir.
5. Pendant ce temps, tu fouettes les jaunes d'œufs avec le sucre. Tu ajoutes ensuite la Maïzena.
6. Tu prends un tamis pour filtrer le lait et enlever tous les morceaux de réglisse. Tu verses ensuite le lait chaud sur le mélange précédent et tu mélanges, tu mélanges, tu mélanges. Bien! Remets la préparation dans la casserole et tu la fais épaissir, comme pour une crème pâtissière lambda, quoi! Une fois qu'elle est bien épaisse, tu la verses dans un saladier, tu la filmes au contact et tu la laisses gentiment refroidir.
7. Et pour finir, quand la crème est bien froide, tu montes la crème liquide bien froide en chantilly. Tu l'incorpores très délicatement à la crème pâtissière.
8. Tu épluches et tu coupes une poire en petits dés et tu les ajoutes délicatement dans la crème. Tu verses la préparation sur la pâte cuite à blanc et tu laisses reposer au frais pendant au moins 3h.
9. Au moment de servir tu décores avec l'autre poire, que tu coupes en fines lamelles. Touche finales, tu coupes le dernier rouleau de réglisse en paillettes et tu parsèmes le dessus de la tarte.

MOJITO FRAISE TAGADA

Pour un verre – Préparation: 10mn

× INGRÉDIENTS ×

+ 4cl de rhum
+ 2cl de sirop de fraise bonbon
+ 1cl de jus de citron vert
+ 4 fraises Tagada
+ 5 feuilles de menthe fraîche
+ Schweppes Indian Tonic'

× COMMENT FAIRE? ×

Tu prends ton plus beau shaker, et Tom Cruise est en toi. Tu le remplis de ¾ de glace, glisser, 5 feuilles de menthe fraîche, et 4 fraises Tagada. Tu ajoutes 4cl de rhum, 2cl de sirop de fraise bonbon et 1cl de jus de citron vert. Et tu shakes, tu shakes, tu shakes (ton booty aussi, tant qu'à faire). Tu complètes avec du Schweppes Indian Tonic' et tu mélanges encore. Une fraise Tagada sur le bord de verre et c'est ready!

SENSODIVINO
PASSION & TRADITION

SensoDivino vous propose une sélection de produits italiens de haute qualité qui éveillera vos cinq sens.
Produits créés par des hommes et des femmes animés par leur propre histoire, recherchant le mariage parfait entre la tradition et l'innovation.

Venez découvrir nos produits
et rencontrez nos producteurs
à la Foire de Printemps
du 9 au 17 mai au stand numéro 8A16

9A, rue Jean-Pierre Gloden
L-6986 Oberanven - Luxembourg
Tél.: +352 691 620 911
info@sensodivino.com
www.sensodivino.com

Image **Bohumil Kostohryz**

15.04.2015

LES EMERGENCES /PRELUDE

Extraits des spectacles issus des Emergences volume 1 au Cercle Cité le 15 avril dernier. Un avant goût gratuit des spectacles qui seront présentés les 23, 24, 25 et 26 avril à la Bannanefabrik, 12 rue du Puits à Bonnevoie. Le spectacle des Emergences volume 2 se déroulera en novembre 2015, on prend note!

UNPAPER COLLECTION LAUCH EVENT

10.04.2015

Image Fohl Noah

La jeune designer Julie Conrad faisait la présentation de sa collection «Unpaper». Dans une ambiance détendue, autour des meubles de la brillante Julie, sur fond de musique et accompagné de gens sympa ce fut un vernissage très cool à l'Amicale des Amis. A savoir que du 15 avril au 7 septembre, Julie Conrad investit également la boutique du Mudam...

SAUMUR CRYSTAL NIGHT BAR RESTO CLUB

13, rue Dicks
L-1417 Luxembourg
Tél.: 49 05 52

www.saumur.lu

FOOD AND PARTY ALL NIGHT LONG

ENTERREMENTS
DE VIE DE GARÇONS

RESTAURATION À TOUTE HEURE
DU SOIR JUSQU'À L'AUBE

The First real Strip Bar in Luxembourg

Organisation d'anniversaires, d'after work, d'événements d'entreprises...

Bar Resto & Strip Bar
à partir de 21h00 jusque 09h00

02.04.2015

LE RESTAURANT MOUSTACHE EST OUVERT!

Image Flavio Da Costa

Moustache?
La moustache revient dans l'air du temps. Sympathique et élégante, chacun la porte à sa guise. Le restaurant Moustache est un lieu moderne, branché et unique. Voici quelques photos de l'inauguration pour vous faire découvrir l'univers de Carlos Breda! It's time to be awesome!

Cuisinart®

Laissez-vous tenter par les succulentes grillades et planchas Cuisinart

Fonction "BOOSTER"
jusqu'à **270°C**
pendant 2 minutes

Pour vos grillades ou planchas de viandes, poissons et légumes, paninis ou croque-monsieur à l'intérieur comme à l'extérieur.

PRO Grill/Plancha 5 en 1

Ref. GR50E

www.cuisinart.fr

LA GRAINE QUE NOUS SEMONS EST LA GRAINE DE L'ESPÉRANCE

MARIA MONTESSORI

L'Enfant Roi

Crèches Montessori

www.lenfant-roi.lu